 «**Как уберечь ребенка от простуды»**

***Составила***

***Воспитатель старшей группы «Солнышко»***

***Филимонова А.А.***

***(Январь, 2025 год)***

***Советы родителям:***

***«Как уберечь ребенка от простуды»***

1. Приучите ребенка дышать носом. Это очень важный совет. Дело в том, что слизистая оболочка носа становится самым первым барьером, встающим на пути микробов.
2. У ребенка всегда должен быть чистый носовой платок. Лучше всего использовать бумажные одноразовые платочки – это поможет не допустить распространения инфекции.
3. Не забудьте про лук и чеснок. Природные фитонциды лука и чеснока обладают прекрасным свойством убивать микробы.
4. Проветривание комнаты. Каждый день обязательно нужно проветривать комнату по 15 минут.
5. Правильное питание. В рационе ребенка должно быть достаточно витаминов и минералов.
6. Активный образ жизни. Физическая активность способствует укреплению организма.

Комплекс использования всех этих простых рекомендаций позволяет снизить риск возникновения простудных заболеваний.

Здоровья Вам и Вашим детям!