

**КАК СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ ОСЕНЬЮ**



A decorative border of autumn leaves in various colors (yellow, orange, red, brown) and a cluster of red berries is positioned on the left side of the page. The background is a light, warm-toned gradient.

Меры профилактики

В период эпидемий необходимо:


--соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

-делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

-тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами;

-избегать касания руками глаз, носа, рта;

-сократить посещение многолюдных мест и массовых мероприятий.



Памятка для детей и родителей: в каких продуктах «живут» витамины.

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Осенью малыши знакомятся с осенними явлениями природы. Дети наблюдают как расцвечиваются листья у деревьев и кустарников. В солнечные, теплые дни после первых заморозков листья окрашиваются в багряные, оранжевые, желтые, золотистые цвета и преобритают желтые оттенки и очень нарядный и красивый вид.

После первых заморозков при дуновении ветра листья легко отделяются от ветки.

Начинается массовый листопад, и земля покрывается слоем сухих шуршащих листьев.

