

Делайте прививки вовремя

Многие инфекционные болезни, например, коклюш, туберкулез, гепатит В, максимально опасны именно для маленьких детей. Эти болезни тяжело лечить, они способны вызвать осложнения и даже привести к летальному исходу.

Вакцина формирует иммунитет против инфекции и защищает организм на долгие годы.

Диспансеризация доступна всем детям!

Чтобы ее пройти, необходимо обратиться в поликлинику по месту прикрепления.

Своевременная диспансеризация способна предотвратить развитие болезней и их осложнений.



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Здоровье ребенка



Привычка быть здоровым

Большинство привычек ребенка закладываются в детстве.

Каждый родитель может помочь ребенку сформировать здоровые привычки.

Питание ребенка – полноценное и сбалансированное

Не приучайте ребенка к собственным пищевым привычкам, если они предполагают ограничения в питании.

В рацион ребенка должны входить белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

Личная гигиена

Ребенок должен знать, что “грязные руки грозят бедой”, а чистка зубов защищает их от кариеса.

Привычка к соблюдению правил личной гигиены сделает жизнь ребенка более безопасной.



Физическая активность

Для любого ребенка можно найти физические занятия по душе. Используйте эту возможность.

Активные игры и физические упражнения способствуют развитию моторики, помогают исследовать окружающий мир, развивают мышление.

Здоровый сон

Режим сна влияет на настроение, поведение и обучаемость ребенка.

Обеспечьте ребенку не менее 10 часов ночного сна.

Не заменяйте личное общение гаджетами

Долгое использование игровых приложений, многочасовые просмотры мультфильмов оказывают негативное влияние на ребенка.

Даже при большой занятости не заменяйте общение с ребенком электронными устройствами.

Эмоциональный комфорт

Общайтесь с ребенком доброжелательно. Убедитесь, что в детском коллективе обстановка также комфортна.

Эмоциональное благополучие формирует у ребенка чувство уверенности и защищенности, способствует выработке у него положительных личных качеств.

Не занимайтесь самолечением

Часто “народные средства” или самостоятельно подобранные препараты приводят к развитию осложнений, а не избавляют от болезни.

Помните: если ребенок заболел, нужно не откладывая обратиться к врачу!

