

**ОГБУЗ «Детская клиническая больница»  
Санитарно-просветительная работа  
Памятка  
Профилактика детской заболеваемости**

**Соблюдайте режим дня.** Сон должен быть не менее 10-12 часов. Организуйте прием пищи не менее 4-х раз в день. Определите время для учебных занятий, прогулок на воздухе, игр.



**Занимайтесь физической культурой.** Вместе с ребенком регулярно выполняйте физические упражнения, гигиеническую гимнастику в соответствии с возрастом и состоянием здоровья ребенка, следуя рекомендациям педиатра.



**Рационально питайтесь.** Прием пищи должен быть не менее 4-х раз, перерывы между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 часов. Питание должно быть полноценным. Обязательно употребление молочных, мясных и рыбных продуктов, овощей и фруктов, богатых необходимыми для растущего организма ребенка белками, витаминами и микроэлементами.



**Берегите зрение.** Читайте книги на расстоянии 30-35 см от глаз. Старайтесь делать гимнастику для глаз. Не читайте в транспорте, при плохом освещении, текст с мелким шрифтом. Сидите за компьютером не более 20 минут, делая перерывы каждые 20 минут. Смотрите телевизор не более 1,5 часов.



**Следите за осанкой.** Для профилактики сколиоза (искривления позвоночника) необходимо: носить учебники в ранце с широкими лямками, регулярно заниматься физкультурой, гимнастикой, плаванием, делать при необходимости массаж, своевременно обращаться к специалисту — ортопеду.



**Делайте профилактические прививки.** Прививки — самый надежный способ защиты от тяжелых инфекций, таких как дифтерия, коклюш, полиомиелит, гепатит, корь, столбняк и других.



**Своевременно проходите, медицинские осмотры и выполняйте рекомендации педиатра!**

**Пусть Ваши детки будут здоровы!**