

Возвращаемся с больничного

Уважаемые родители! Обращаем ваше внимание на то, что после перенесенного заболевания, ослабленный детский организм нуждается в щадящем режиме. Поэтому рекомендуем:

- включить в рацион питания ребенка сезонные овощи и фрукты, каши, ненаваристые супы и бульоны, рыбу;**
- организовать прогулки на свежем воздухе в соответствующей погоде одежде;**
- воздержаться от активных занятий спортом, в том числе от посещения занятий в бассейне – минимум на неделю после выздоровления;**
- соблюдать дома режим дня, даже в выходные;**
- беречь эмоциональный покой ребенка, следить, чтобы он не переутомлялся.**

Важно в этот непростой период набраться терпения и окружить ребенка заботой и любовью.

Берегите себя и своих близких!