



Колонка редактора

Ноябрь - нам не погулять,
То жжёт мороз, то ветер плачет.
Медведь в берлогу ляжет спать,
Жди - к нам зима шагает, значит.



Профилактика вирусных инфекций эффективна только тогда, когда мы ведем ее по двум направлениям: повышаем собственные защитные силы организма (причем круглый год) и стараемся избежать контакта с вирусом во время сезонных эпидемий.

Поддерживаем устойчивость организма:

Правильное полноценное питание. Для сильного иммунитета необходимы белки, углеводы, жиры, витамины; пища должна быть сбалансированной.

Занятия физкультурой, спортом, прогулки на свежем воздухе.

Закаливание.

Правильный отдых и полноценный сон: переутомление - верный путь к болезням.

Питьевой режим. Вирусы проникают в организм через пересохшие или потрескавшиеся слизистые, поэтому запасы жидкости в организме должны пополняться вовремя

Мечта вирусов ОРВИ — сухой теплый неподвижный воздух. Поэтому необходимо регулярно хорошо проветривать и увлажнять помещение: квартиру, дом, учебный класс, детсадовскую группу.

Газета для родителей
Ноябрь 2021г

Интересно мы живем



Редакторы: Александрова И.В.
Смирнова О.В.
Фотоматериалы группы