

5 КЛЮЧЕВЫХ ШАГОВ ЗАЩИТЫ РЕБЕНКА ОТ ОРВИ В ШКОЛЕ

ШАГ 1

ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

- ☐ Ежедневная аэробная активность 60+ минут:
- ☐ Утренняя зарядка (15 мин)
- ☐ Пешие прогулки после школы, велосипед, прыжки со скакалкой
- ☐ Спортивные секции 3-4 раза в неделю

- ☐ Дыхательная гимнастика:
- ☐ Упражнения "воздушный шарик" (глубокие вдохи/выдохи)
- ☐ Игра на духовых инструментах (флейта, губная гармошка)

Важно: Чрезмерные нагрузки снижают иммунитет!

ШАГ 2

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Обязательные продукты:

- ☐ Белок: нежирные сорта мяса, рыба, яйца, творог, бобовые
- ☐ Орехи: тыквенные семечки, кешью, миндаль, грецкий орех
- ☐ Витамин С: болгарский перец, киви

Питьевой режим:

- ☐ 30 мл воды/кг веса
- ☐ Травяные чаи (ромашка, шиповник)
- ☒ **Запрещено:** Сладкие газировки и пакетированные соки!

ШАГ 3

КАЧЕСТВЕННЫЙ ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Режим сна:

- ☐ 1-4 класс: 10-11 часов
- ☐ 5-11 класс: 9-10 часов

Техника "цифрового детокса":

- ☐ Отключение гаджетов за 1 час до сна
- ☐ "Тихий час" после школы (30-40 мин)



ШАГ 4

ПРЕВЕНТИВНЫЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ:

- ☐ Вакцинация в рамках национального календаря
- ☐ Прогулки в любую погоду
- ☐ Контрастные обливания
- ☐ Мытье рук по возвращении домой
- ☐ Смена одежды после школы

ШАГ 5

СВОЕВРЕМЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Витаминная поддержка:

- ☐ Витамин D (1000-2000 МЕ/день)
- ☐ Омега-3 (500-1000 мг/день)

Плановые осмотры:

- ☐ ЛОР-врач (2 раза в год)
- ☐ Стоматолог (санация очагов инфекции)

Экстренные меры при контакте с больным:

- ☐ Промывание носа
- ☐ Ношение медицинской маски в местах скопления людей в сезон ОРВИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Эмоциональный комфорт:

- ☐ Снижение школьной нагрузки
- ☐ Совместные семейные прогулки
- ☐ Не менее 15 минут в день безусловного внимания со стороны родителей

Окружающая среда:

- ☐ Проветривание комнаты 3-4 раза в день
- ☐ Увлажнитель воздуха (40-50%)

Важно помнить!

- ☒ Неэффективные методы:
 - Иммуностимуляторы без назначения врача
 - Антибиотики "для профилактики"
 - Чрезмерное укутывание ребенка

**ЕСЛИ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ СО
ЗДОРОВЬЕМ, ОБРАЩАЙТЕСЬ:**

 **+7 495-153-4094**

МЫ В TELEGRAM



@LORLOR_RU