

НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД

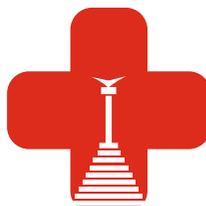


ВАЖНО:

Важно продолжать вакцинацию детей в рамках национального календаря профилактических прививок, в том числе в рамках предстоящей вакцинальной кампании против гриппа, а также вакцинацию детей в возрасте 12-17 лет (включительно) против новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Не забывайте, что ребенок должен раз в год проходить профилактический осмотр с целью раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития.

! По вопросам профилактики инфекционных заболеваний, в том числе вакцинации против коронавирусной инфекции, рекомендуем пользоваться информацией из официальных источников. На сайте Минздрава России, а также на портале о здоровом образе жизни takzdorovo.ru размещается много важной и полезной информации.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

ГРУППЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:



https://vk.com/cozimp_92/



<https://t.me/sevcozimp>



<https://ok.ru/gauzgtsen/>

НАШ САЙТ И КОНТАКТЫ

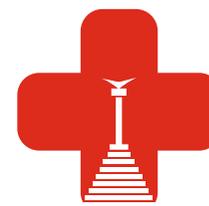
<https://sevmiac.ru/tsmp-home/>



ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА:
COZIMP-SEV@YANDEX.RU

АДРЕС: 299014, СЕВАСТОПОЛЬ,
УЛ. РЫБАКОВ, 7

ТЕЛЕФОН: +7 (8692) 41-74-95



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА
СЕВАСТОПОЛЯ

ДЛЯ
ДЕТЕЙ

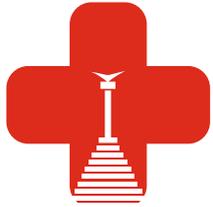
РЕКОМЕНДАЦИИ



К НАЧАЛУ НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА

ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

Рекомендации для детей и их родителей к новому учебному году.



НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД



ЗДОРОВЬЕ:

Обращайте внимание на состояние здоровья детей в течение всего времени нахождения ребенка в школе. В течение дня у ребенка могут появиться признаки недомогания, причем ребенок не всегда расскажет об этом: должны насторожить появившаяся вялость ребенка, отказ от участия в мероприятиях, отказ от еды, насморк, кашель, жалобы на головную боль. При появлении этих признаков или жалоб у ребенка, следует сразу поставить об этом в известность медицинского работника.

В случае недомогания и появления признаков ОРВИ, не отправляйте ребенка в школу. С учетом состояния ребенка необходимо обратиться к врачу.

Подберите витаминно-минеральный комплекс, который подходит ребенку по возрасту и будет нравиться. Как показывают исследования, мы не успеваем полностью насытить свой организм всеми витаминами даже за летний период, поэтому комплексная добавка будет хорошей поддержкой для иммунитета и нервной системы.



РЕЖИМ:

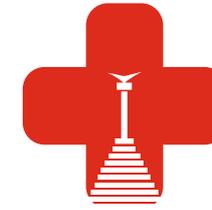
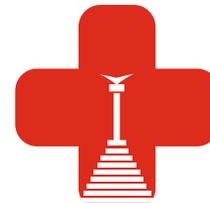
Помогите ребенку перейти на новый режим сна. Дети 7-8 лет для сохранения работоспособности должны спать 11-12 часов.

В режиме дня важно учитывать естественные биоритмы ребенка. Считается, что дети младшего школьного возраста наиболее подвижны в 8-9 часов утра, с 12 до 13 часов и с 18 до 19 часов. А наиболее высокая умственная работоспособность у школьников отмечается с 9 до 11 часов утра и в 16-17 часов.

Есть и недельные биоритмы - максимальная работоспособность у детей отмечается во вторник, а минимальная - в понедельник и пятницу.

Обязательно продумайте питание ребенка. Завтрак должен быть полноценным и содержать сбалансированный состав белков, жиров и углеводов. Продумайте также полезные перекусы и остальные приемы пищи.

НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД



НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД



ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

Постарайтесь создать позитивный настрой на начало учебного года - позаботьтесь о том, чтобы у ребенка были удобные и красивые ранец или рюкзак, школьная форма и письменные принадлежности и тетради. Это важно для того, чтобы сам учебный процесс доставлял удовольствие.

Важно научить ребенка соблюдению правил личной гигиены и профилактики инфекций - мытье рук, социальная дистанция. Поддерживайте у детей позитивный настрой, бодрость, формируйте осознанное желание выполнять требования профилактики.

