

Профилактика гриппа и ОРВИ, памятки



**ВАКЦИНАЦИЯ - право каждого человека и
общая обязанность**



ЗАЧЕМ НУЖНЫ ПРИВИВКИ МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ?

**ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА - самое эффективное средство
предотвращения инфекционных заболеваний у детей**

ВАКЦИНАЦИЯ = АКТИВАЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Формирование антител к возбудителям инфекций и активация иммунитета малыша лучше, чем ослабление иммунной системы мощным микробом и дальнейшее поражение систем организма ребенка.

Именно это происходит, если не проводить своевременную вакцинацию

ВСЕ ДЕТИ В НАШЕЙ СТРАНЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПРИВИТЫ ПРОТИВ:



- туберкулеза
- вирусного гепатита В
- дифтерии
- коклюша

- столбняка
- полиомиелита
- кори
- гриппа

- краснухи
- пневмококковой инфекции
- гемофильной инфекции
- эпидемического паротита

ГДЕ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ?

Привить детей можно в детской поликлинике
по месту жительства



Памятка для родителей «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя или у своих членов семьи следующие симптомы:

- температура 37,5 °С и выше,
- головная боль,
- боль в мышцах, суставах,
- озноб,
- кашель,
- насморк или заложенный нос,
- боль (першение) в горле.



Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. **Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.**
3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем





ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

Уважаемые родители!

Грипп является опасным заболеванием. У детей илеется высокий риск заражения. У детей в возрасте до 5 лет и у детей с хроническими заболеваниями высок риск осложнений гриппозной инфекции.

Соблюдайте меры профилактики гриппа, чтобы сохранить здоровье и жизнь вашего ребёнка.

1. Промывание носа 2 раза в день (Аквамарис, Салин, Аквафор).

2. Применение препаратов для экстренной лекарственной профилактики гриппа у детей:

- **Гриппферон** - интраназально по 2 кап. 2 раза в сутки (для детей, которым не сделана прививка от гриппа);
- **Альгирел** - детям с 1 года до 3 лет - по 10 мл, 4-6 лет по 15 мл 1 раз в сутки;
- **Арбидол** - детям с 2-х до 7 лет - по 1 таб. ежедневно 5-7 дней, старше 7 лет - по 2 таб. в день в течение 5-7 дней;
- **Анаферон детский** - рассасывать по 1 таб. 1 раз в день;
- **Афлубин**;
- **Циклоферон** (с 4-х лет);
- **Виферон** (смазывают носовые ходы 2-4 раза в день).

Это нужно знать

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Первые признаки гриппа:

- Повышение температуры до 38° и выше.
- Ломота в мышцах и костях.
- Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
- Слабость, быстрая утомляемость.
- Чихание и сухой кашель.
- Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
- Может появиться тошнота, рвота.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- легочными (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний!

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие – беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

В случае появления у ребенка следующих симптомов : повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затрудненное дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос

родителям необходимо незамедлительно обратиться к помощи врача.



Как уберечь детей от гриппа

КАЖЕТСЯ, ГРИПП НАЧИНАЕТСЯ



*«У меня печальный вид, -
Голоса с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это - грипп!»*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Консультация для родителей «Профилактика у детей гриппа и ОРВИ».



Острые респираторные вирусные инфекции –

наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

Заболеемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют

ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C – 40°C) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38°C более трех дней, хрипящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

Родителям в сезон простудных заболеваний нужно взять на заметку следующие правила:

- больше времени проводите с детьми на свежем воздухе
- регулярно проветривайте квартиру и мойте полы
- пользуйтесь увлажнителем воздуха
- по возможности не используйте электрических и других дополнительных обогревателей (температура воздуха в квартире должна быть около 20°C , влажность воздуха — 50–70 %; сухой, теплый и



Дорогой друг!

Ты уже взрослый, а значит - многое можешь сделать сам!
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии
и здоровье Вашей семьи!

Попробуй не пустить в двери незванного гостя с иностранной фамилией

ГРИПП!

При гриппе повышается температура, возникает головная боль,
боль в суставах и глазах, пропадает аппетит.

Спустя один-два дня появляется насморк и сухой кашель.

Я НАПОМИНАЮ, ЧТО ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

Кто не носит головной убор

Кто ест снег и сосульки

Кто ходит по лужам

Кто не проветривает помещение

Кто хандрит и бездельничает



Я РЕКОМЕНДУЮ:

Витамин С, который повысит защитные силы

Есть побольше овощей

Не забывать про чеснок и лук

Закаливание - одна из мер борьбы с гриппом

Пореже общаться с чихающими
и кашляющими

Носить с собой носовой платок

Быть бодрым

ПРИШЛА ПОРА ПОПРОСИТЬ

У МАМЫ:

Купить в аптеке твои любимые витамины

Сварить морс из клюквенного, малинового
брусничного варенья

**Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ
ПОДДЕРЖКУ!
ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН**



Что такое ОРЗ и ОРВИ?

За буквенными сокращениями слов ОРЗ (острые респираторные заболевания) и ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) скрывается большая группа болезней, при которых поражаются преимущественно верхние дыхательные пути.

На сегодняшний день известно 180-200 видов вирусов и 40-50 видов бактерий, вызывающих острые респираторные инфекции.

Поскольку эти болезни вызываются разными возбудителями и иммунитет (невосприимчивость) формируется на непродолжительное время, то человек может переболеть ими несколько раз в течение года.

Как происходит заражение?

В основном - воздушно-капельным путем, при кашле и чихании больного человека. Но при ряде респираторных заболеваний передачи микробов происходит через руки, игрушки, предметы обихода.

Для ОРЗ и ОРВИ характерен подъем заболеваемости в холодное время года, чему способствуют переохлаждение организма (не случайно в народе эти болезни называют простудными), витаминная недостаточность.

Наиболее восприимчивы к респираторным заболеваниям дети, пожилые люди, те, у кого в силу ряда причин снижена иммунная защита.

Чем опасны

респираторные заболевания?

Своими осложнениями, которые могут возникать в любые сроки от начала болезни. Чаще всего это воспаление уха (отит), придаточных пазух носа (гайморит), слизистой оболочки трахеи (трахеит), легких (пневмония).

Чтобы болезнь не вызвала осложнений, не оттягивайте начало лечения, не ждите, что все пройдет само, - обратитесь к врачу.

Как уберечься от болезни?

Для этого нужно:

- не переохлаждаться;
- избегать контактов с чихающими и кашляющими;
- повышать сопротивляемость организма - иммунитет.



ОРЗ:

Что делать?



Памятка для детей и их родителей.

Работу выполнили:

Антошкина Т.Ю.

Латынцева А.Р.

Калимина С.Ю.

Преподаватель:

Чистякова Т.С.

ИМК 2017.

• Профилактика гриппа и ОРВИ



- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.



Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания она протекает легче и не приводит к развитию осложнений.



Грипп – острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом, относится к группе острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Для гриппа характерно более тяжелое течение в отличие от других респираторных инфекций. Грипп провоцирует обострение хронических заболеваний (бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет). Опасен не сам грипп, а его осложнения, которые в тяжелых случаях могут привести человека к инвалидности и летальному исходу.

Осложнения при гриппе:

- пневмония;
- бронхит;
- поражения ЦНС (менингит, энцефалит);
- поражение почек (пиелонефрит).

ГРУППЫ РИСКА:

- беременные женщины на любой стадии;
- дети от 6 месяцев до 5 лет;
- пожилые люди 65 лет и старше;
- люди с хроническими болезнями;
- работники здравоохранения.

СИМПТОМЫ:

- озноб;
- повышение температуры до 39-40° С;
- головная боль;
- ощущение разбитости в теле, боль в мышцах и суставах;
- сухой мучительный кашель, затруднение носового дыхания;
- рвота;
- диарея.

ИСТОЧНИКОМ ЗАРАЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК.



СУЩЕСТВУЮТ ДВА ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА ГРИППА:

- **Воздушно-капельный путь:** распространение вируса инфицированным человеком при кашле, чихании, разговоре или просто дыхании.
- **Контактно-бытовой путь:** заражение вирусом через грязные руки, загрязненные предметы обихода, игрушки и другое.

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- Во всем мире вакцинация признана, как наиболее эффективное, экономичное и доступное средство в борьбе с инфекциями. Основным методом профилактики против гриппа является вакцинация.

- Вакцинация стимулирует организм к повышению защитных сил и предотвращает заболевание.

- Вакцинацию следует проводить ранней осенью до возникновения вспышки гриппа и повторять ежегодно.

- Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.



Как защитить себя, свою семью от гриппа?

- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину либо подвергайте термической обработке при температуре 100 градусов С (проглаживание утюгом).
- Чаше мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Больным ОРВИ и гриппа не следует ходить на работу или в школу, те кто идет на работу больным, считая себя героями, подвергают опасности окружающих.
- В сезон простуд родителям рекомендуется: проведение влажной уборки и проветривание помещения где находится дети; ароматерапия; использование чеснока,

лука в виде «медальонов» «букетиков»; смазывание слизистой носа оксолиновой мазью — 3 раза в день; употребление настоев шиповника, клюквы, малины с добавлением виет «С»; употребление соков, фруктов, св. овощей; ежедневные прогулки на свежем воздухе ; закаливающие процедуры, гимнастика, массаж. Сегодня единственным надежным способом защиты против гриппа является вакцинация.

- При проявлении первых признаков ОРВИ и гриппа, обратитесь к врачу, **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



ПОМНИТЕ!!!
Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям!
Берегите себя и здоровье вашей семьи!

Составил зам. зав по УВР Порошкин В.Ф.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №46
г. Дзержинск Республики Ульяновской области

Буклет

«Защитите себя и семью от ОРВИ и ГРИППА»



НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- избегайте контакта с больными ОРВИ людьми;
- воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей;
- постоянно проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
- соблюдайте правила кашля и чихания:

- прикрывайте рот и нос платком/салфеткой при кашле или чихании;
- приучайтесь кашлять в локтевую сгиб, при отсутствии платка/салфетки, а не в ладонь, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- выбрасывайте использованные платки/салфетки в корзину для мусора;
- мойте руки теплой водой с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам;
- рекомендуется носить медицинские маски больным с кашлем в общественных местах с целью уменьшения риска заражения окружающих людей.



• ведите здоровый образ жизни:

- поддерживайте достаточную физическую активность, не менее 30 минут в день, больше времени проводите на свежем воздухе, совершайте прогулки, пробежки, езду на велосипеде;
- соблюдайте режим дня (труда и отдыха), включая полноценный сон;
- употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами;
- научитесь справляться со стрессом, повышайте стрессоустойчивость;
- откажитесь от употребления алкоголя и табака.

Если у вас признаки, похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома. Не ходите на работу, учебу и вызовите врача на дом.



Профилактика ГРИППА



СКАЖИ: "ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!"

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Национальный центр гигиены и эпидемиологии
Информационно-образовательный портал
www.mh.gov.by

Симптомы и лечение ОРВИ

ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция, т.е. инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами. Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный - вирус гриппа). Все вирусы очень заразны, передаются воздушно-капельным путем, заболевания, вызываемые вирусами, имеют похожие симптомы.

ВНИМАНИЕ! Вирусы, вызывающие ОРВИ не лечатся антибиотиками!

Симптомы ОРВИ

- повышение температуры
- боль в горле
- насморк
- головная боль
- чихание
- слабость, недомогание
- бронхит и/или трахеит



Лечение ОРВИ

Главное в лечении ОРВИ - помочь иммунной системе справиться с болезнью. Необходимо смягчить симптомы развития заболевания. В течение болезни необходимо постоянно находиться в тепле и покое, чтобы предотвратить распространение вируса вокруг и избежать возможных осложнений.

Желательно принимать большое количество теплого питья, что помогает вымывать вирусы и токсины из организма и улучшает функционирование иммунной системы. Лучше всего пить разбавленный фруктовый сок, отвары или настои лекарственных трав и куриный бульон.

Температуру можно сбить жаропонижающими, но не стоит ими злоупотреблять, так как при ОРВИ температура - защитная реакция, которая помогает организму бороться с инфекцией. Кроме того, продолжительность лихорадки более 3 дней на уровне 38 градусов и выше может говорить о развитии осложнений ОРВИ (острый синусит, острый отит, пневмония). В этом случае требуется не только лечение вирусной инфекции, но и ее осложнений.

Внимание! Если спустя 3-5 дней Ваше самочувствие ухудшится, снова поднимается температура - срочно обратитесь к врачу, это может свидетельствовать о бактериальных осложнениях.

Это нужно знать

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Первые признаки гриппа:

- Повышение температуры до 38° и выше.
- Ломота в мышцах и костях.
- Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
- Слабость, быстрая утомляемость.
- Чихание и сухой кашель.
- покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
- Может появиться тошнота, рвота.

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями.

- **легочными** (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- **со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов** (отит, синусит, ринит, трахеит);
- **сердечно-сосудистой системы** (миокардит, перикардит);
- **нервной системы** (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний!

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие – беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

В случае появления у ребенка следующих симптомов: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затрудненное дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос

родителям необходимо немедленно обратиться к помощи врача



Как уберечь детей от гриппа

КАЖЕТСЯ, ГРИПП НАЧИНАЕТСЯ



*«У меня печальный вид, -
Готова с утра болеть,
Я чихаю, я кашляю,
Что такое? Это - грипп!»*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Профилактика простудных заболеваний

*Хорошо здоровым быть!
Сколько надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в реке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В теплом доме не таясь,
Но Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!*

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №9»
Ларисова Ирина Викторовна

Меры профилактики в детском саду

Сотрудники детского сада также должны предпринимать хотя бы базовые действия.

Промывание. В отсутствие детей в помещении, необходимо тщательно промывать группы.

Влажная уборка. Мытье пола, обработка мебели, игрушек и игрушек должны проводиться ежедневно и с использованием специальных средств.



Постельное белье. Если кто-то из детей заболел, нужно провести систему постельного белья с последующей обработкой старого комплекта.



Вирусам и инфекциям подвержены абсолютно все люди. Но особенно сильно болеют "уязвимые" к детям. Как правило, малыши начинают интенсивно болеть куда чаще в детском саду. Именно там со временем вырабатывается иммунитет, но, к сожалению, это происходит путем перенесения многочисленных заболеваний. Можно ли как-то подготовить организм детей к возможным вирусам?

Закаливание и режим.

Соблюдать распорядок дня, не пренебрегать дневным сном. Режим питания тоже играет большую роль – полезные продукты, график приема пищи, поступление витаминов с едой. Утренняя зарядка для детей помогает гармонично развиваться всему организму. А постепенная закалка (прохладная вода, контрастный душ) и прогулки на свежем воздухе укрепляют сопротивляемость организма.

