

Памятка родителям

«Безопасность детей в осенний период»



Вот несколько советов для **родителей о том, как помочь своим детям** себя чувствовать хорошо и **безопасно во время осенних месяцев** :

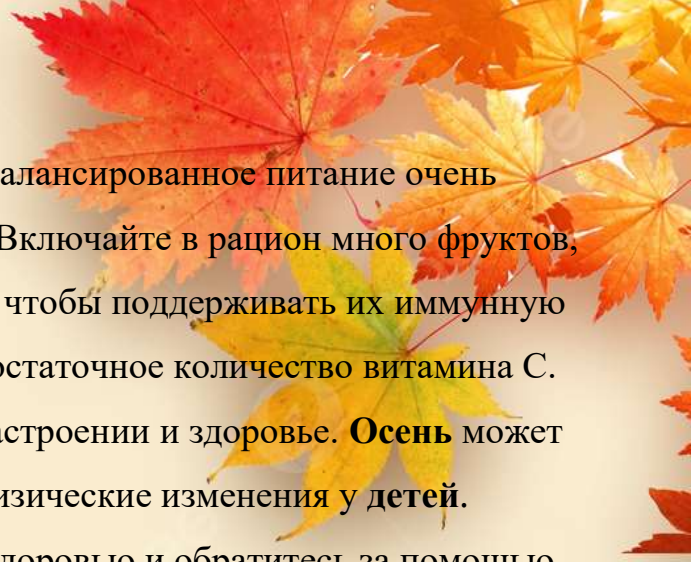
1. Одевайте их соответствующе. Убедитесь, что дети имеют подходящую одежду для холодной и дождливой погоды. Пусть они носят теплые куртки, шапки, шарфы и перчатки. Если погода меняется, не забудьте давать им дополнительную одежду или забирать **детей в помещение**, чтобы они не замерзли.

2. Обратите внимание на **безопасность на дороге**. В **осеннее** время дни становятся короче, а погода может быть плохой, что может затруднять видимость на дороге. Учите **детей** быть внимательными и осторожными при переходе дороги. Рекомендуется иметь светоотражающие элементы на одежде или рюкзаке ребенка.

3. Уверьтесь, что дети получают достаточно витамина D. В **осенние месяцы**, когда количество солнечного света сокращается, важно, чтобы дети получали достаточное количество витамина D. Этот витамин помогает поддерживать иммунную систему и укреплять кости. Разговаривайте с врачом о том, какой дополнительный витаминный комплекс может быть нужен вашему ребенку.

4. Помогите им сбалансировать время, проведенное на улице и организуйте внутренние занятия. Помимо обязательной прогулки, дайте вашим детям возможность провести время на улице, играя и занимаясь спортом. Однако, также организуйте внутренние занятия, чтобы дети могли заниматься увлечениями в помещении, когда погода не позволяет выйти на улицу.





5. Уделяйте внимание питанию. Сбалансированное питание очень важно для поддержания здоровья **детей**. Включайте в рацион много фруктов, овощей и здоровых белковых продуктов, чтобы поддерживать их иммунную систему. Убедитесь, что они получают достаточное количество витамина С.



6. Наблюдайте за изменениями в настроении и здоровье. **Осень** может вызывать различные эмоциональные и физические изменения у **детей**. Будьте внимательны к их настроению и здоровью и обратитесь за помощью специалиста, если что-то вызывает беспокойство.

Следуя этим советам, вы поможете своим детям чувствовать себя комфортно и **безопасно во время осенних месяцев**.

