СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА

ДЕТЯМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

Это помогает всему организму правильно работать, а ещё развивает чувство времени.

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Минимум:
5000 – 6000
шагов
каждый день!

НОЧНОЙ СОН 8 – 9 ЧАСОВ

За это время мозг хорошо отдохнет и подготовится к новому активному дню.

Лучше всего ложиться спать до 22:30!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Диета с исключением легкоусвояемых углеводов.

Регулярный контроль веса!

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Мы особо рекомендуем: плавание, лыжи, коньки, спортивное ориенирование, подвижные игры.

ОГРАНИЧЕНИЕ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ

В зависимости от возраста время использования гаджетов: не более 2 часов в сутки.

Делайте перерывы!

ИСКЛЮЧЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК:

курения (в том числе вейпов и кальяна), употребления энергетиков, а также алкоголя и других психоактивных веществ.

Родители, помните, дети берут пример с вас.