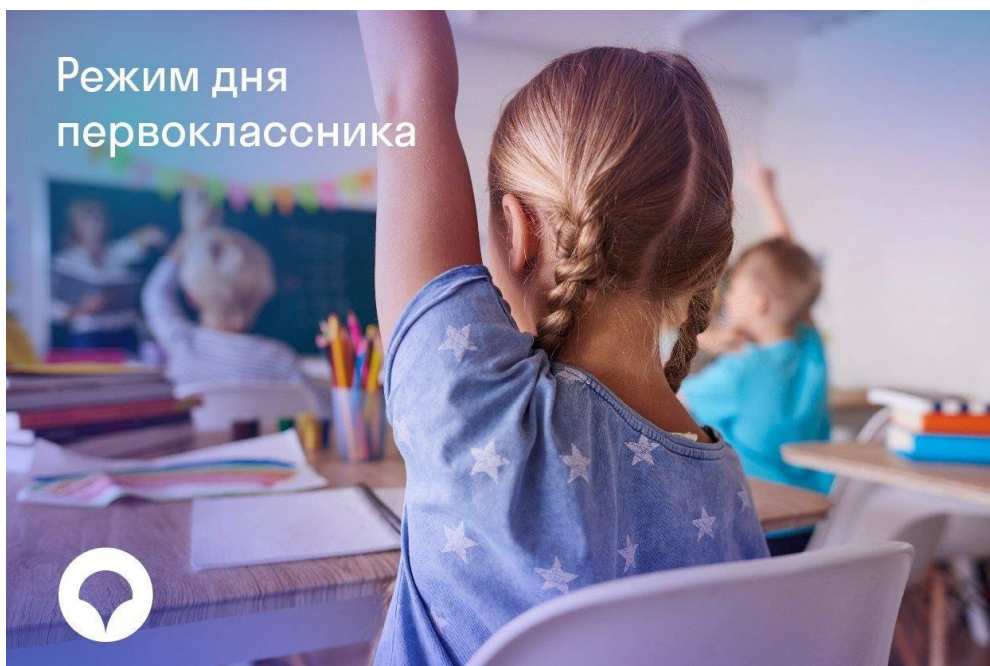




Скоро в школу!

1 сентября совсем скоро, а это значит, что начнется новый период в жизни вашего ребенка. Он станет первоклашкой. Рассказываем, как минимизировать стресс, связанный с появлением новых нагрузок.

Режим дня – всему голова. Четкий распорядок с дозированными нагрузками (умственными и физическими) и полноценным отдыхом поможет малышу втянуться в новый для него «рабочий» ритм. А пока запаситесь терпением и поддержите юного школьника.

- Полноценный сон до 10 ч. в сутки – вот норма для детей в возрасте 6-8 лет. Подъем – в 7 ч., отход ко сну – в 21 ч., Лучшее снотворное – добрая сказка, история по возрасту.
- Сбалансированный режим питания – 5 приемов пищи, т.е. 3 полноценных приема пищи и 2 перекуса. В меню должны быть жиры, белки, углеводы. Отказ от фастфуда и сладкой газировки – норма жизни не только для взрослых, но и для детей!
- Физическая активность. Совсем не обязательно записывать первоклашку в спортивные секции. Пусть для начала привыкнет к учебной нагрузке. Прекрасная альтернатива – ежедневная утренняя зарядка и прогулки на свежем воздухе (не менее 3 часов в день). Например, перед сном.
- Задание на дом. Первый пик работоспособности ребенка длится с 8 до 11 ч., второй – с 16 до 18 ч. Именно поэтому откладывать приготовление домашнего задания на вечер не стоит.
- Дети, их здоровье – самое дорогое, что у нас есть. Не пренебрегайте плановыми медицинскими осмотрами ребенка по полису ОМС.

При возникновении вопросов свяжитесь с нами любым удобным способом: на сайте <https://www.sogaz-med.ru/contact-ya/>, используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный), через мобильное приложение «СОГАЗ ОМС». Адреса офисов компании и график их работы указаны на сайте: <https://www.sogaz-med.ru/contact-ya/>