**Рекомендации для родителей**

 **Уважаемые родители! Сегодня мы поговорим с вами о витаминах и лекарствах. Как вы думаете, почему нельзя много есть конфет и печенья? А почему так важно регулярно есть яблоки, капусту, морковь, мясо, хлеб и рыбу? В этих продуктах живут полезные вещества – витамины. Они помогают нам расти, быть крепкими и не болеть.**

 Необходимо помнить, что все витамины делятся на группы. Например, если вам не хватает витамина А, вы будите плохо видеть, при недостатке витамина В быстро уставать и плохо спать, а при нехватке витамина С – часто болеть, а если мало витамина Д – ваши косточки будут слабыми.

 Если в организме вашего ребёнка не хватает витаминов, то врач их пропишет в виде таблеток. Но помните о том, что даже самые красивые и вкусные витамины, которые так похожи на конфетки, можно принимать только в присутствии взрослых и в определённом количестве. Обычная норма приёма витаминов 1-2 драже. Если сразу съесть больше витаминов, можно заболеть.

 Необходимо также помнить о правилах хранения таблеток и витаминов. Таблетки, витамины, мази обычно хранят в специальном шкафчике – аптечке. Там же находится градусники, или термометр. Он используется для измерения температуры тела.

Необходимо помнить, что маленьким детям нельзя пользоваться термометром без присмотра взрослых. Во- первых, в неё есть опасные вещества: спирт или ртуть, а во- вторых, можно случайно разбить градусник и пораниться стеклом.

**Если вы вдруг или ваши дети случайно разбили термометр, то нужно соблюдать следующие правила безопасности:**

- Прежде всего выйти из комнаты, в которой он разбился.

-Ни в коем случае не трогать серебристые шарики и не пробовать их на вкус, так как ртуть смертельно ядовита!!!

 А теперь вспомним, что нужно делать , если кто- то из вас заболел:

-Ни в коем случае не давать детям лекарства без назначения врача.

- Вызвать врача на дом.

- Давать детям только те препараты, которые назначил врач, так как только он знает какие из них помогут, а какие могут навредить!!!

 Уважаемые родители! Следите за тем, чтобы ваши дети самостоятельно не принимали витамины и лекарства, назначенные врачом и будьте здоровы!!!