



КӨКТЕМГІ ӘЛСІЗДІК НЕДЕН БОЛАДЫ?



☀ Күн сәулесінің өзгеруі → ағзадағы биоритм бұзылады

🧠 Дәрумендердің жетіспеуі (әсіресе қыс мезгілінен кейін)

😴 Ұйқы режимінің өзгеруі

📍 Ауа райының тұрақсыздығы

🧠 Иммунитеттің әлсіреуі

Бұл маусымдық бейімделу кезеңі.

БАЛАНЫҢ ЖАҒДАЙЫН ҚАЛАЙ ЖАҚСАРТАМЫЗ?



× Кеңестер:

× 🥗 Дұрыс тамақтану (жеміс-көкөніс көбейту)

× 💧 Көбірек су ішу 🚰

× Таза ауада серуендеу

× 😴 Ұйқы режимін сақтау

× 🏃‍♀️ Қозғалыс белсенділігін арттыру

Көктемгі әлсіздік – уақытша құбылыс. Дұрыс күтім арқылы бала өзін жақсы сезінеді 😊