**Консультация для родителей**

**Тема: «Синдром “весны”»**

Синдром «весны» — это состояние, которое может возникнуть у детей в весенний период. Оно связано с изменением погодных условий, увеличением светового дня и снижением уровня витамина D в организме.

Симптомы синдрома «весны» могут включать:

1. Усталость и слабость.

2. Раздражительность и капризность.

3. Снижение аппетита.

4. Нарушение сна.

5. Частые простудные заболевания.

Чтобы помочь ребенку справиться с синдромом «весны», можно предпринять следующие меры:

1. Обеспечить ребенку достаточное количество сна и отдыха.

2. Увеличить потребление продуктов, богатых витамином D (например, жирная рыба, яйца, молочные продукты).

3. Обеспечить ребенку регулярные прогулки на свежем воздухе.

4. Поддерживать режим дня и регулярное питание.

5. Обеспечить ребенку физическую активность (например, занятия спортом или игры на свежем воздухе).

Если симптомы синдрома «весны» продолжаются длительное время или ухудшаются, рекомендуется обратиться к педиатру для консультации и возможного назначения дополнительных витаминов или лекарственных препаратов.