

# ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

(советы родителям)



*Совет 1: Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.*

*Совет 2: Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища - все это является важными элементами охраны здоровья.*

*Совет 3: Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Режим дня, то есть ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон - лучшая профилактика утомления и болезней.*





*Совет 4: Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля, особенно при выполнении физических упражнений. Заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес, рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит).*

*Совет 5: Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами: солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.*

*Совет 6: Помните, что в движении – жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.*

*Совет 7: Организуйте правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Расскажите ребёнку о вредных и полезных продуктах.*

*Совет 8: Научите ребенка элементарным правилами профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щёткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.*



*Совет 9: Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.*

*Совет 10: Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.*

*Родители, помните:*

*Наша любовь к ребенку заключается не только в создании наилучших бытовых условий, но и в необходимости приложить немало усилий по закладке фундамента здоровья ребенка!*

*Крепкого здоровья  
вам и вашим детям!*

