

Рекомендации для родителей по здоровью и сбережению:

1. Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, а также личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.
2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, игрушек, жилища, так как это является важным элементом охраны здоровья ребенка.
3. Приучайте ребенка планировать свой день, чередуя труд и отдых. Отсутствие режима дня - вредит нервной системе ребенка. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.
4. Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).
5. Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.
6. Движение - жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья

ребенка.



7. Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
8. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой, расческой; 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.
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.
10. Не отправляйте больного ребенка в детский сад. Вызовите врача. Проветривайте помещение, делайте влажную уборку и неукоснительно следуйте медицинским назначениям.

