

МКУК «Новощербиновская сельская библиотека»  
Новощербиновского сельского поселения  
Щербиновского района

ВЫСТАВКА - РЕКОМЕНДАЦИЯ

**Здоровье ребенка  
в ваших руках,  
родители!**



2020 г.

***Уважаемые, родители!***

***Помните, здоровье ребенка в ваших руках.  
Давно замечено: в тех семьях, где взрослые болеют  
мало, и дети, как правило, здоровы. Сегодня очень  
важно нам, взрослым, формировать и  
поддерживать интерес к оздоровлению как самих  
себя, так и своих детей...***



**Взрослые должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма, его работоспособности.**  
**И важным здесь является *правильно организованный режим дня.***

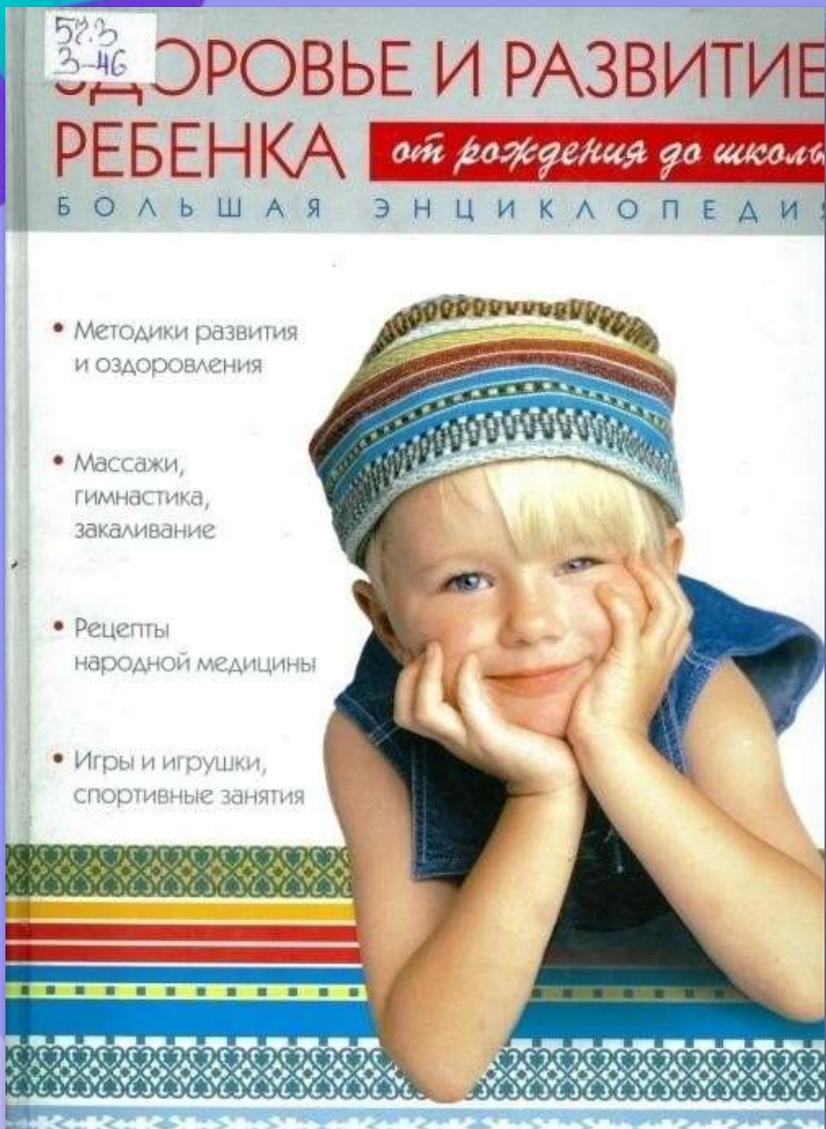


## **10 правил здорового образа жизни:**

- 1. Здоровое и грамотное питание.**
- 2. Употребление достаточного количества воды.**
- 3. Разумные физические нагрузки.**
- 4. Соблюдение режима дня.**
- 5. Отказ от вредных привычек.**
- 6. Создание комфорта дома и на работе.**
- 7. Прогулки на свежем воздухе.**
- 8. Соблюдение спокойствия.**
- 9. Регулярное посещение врача.**
- 10. Создание «позитивного образа» (внешность и поведение человека также играет огромную роль в формировании здорового образа жизни).**

***Специально для Вас  
наша библиотека представляет выставку книг  
о здоровье детей ...***





## Большая энциклопедия.

### Здоровье и развитие ребенка

Первые годы жизни ребенка - самый важный и ответственный период. В это время малыш не только развивается физически, но также формируется его личность, характер, мировоззрение. Уже с первых лет жизни у детей проявляются определенные способности, которые им необходимо помочь раскрыть.

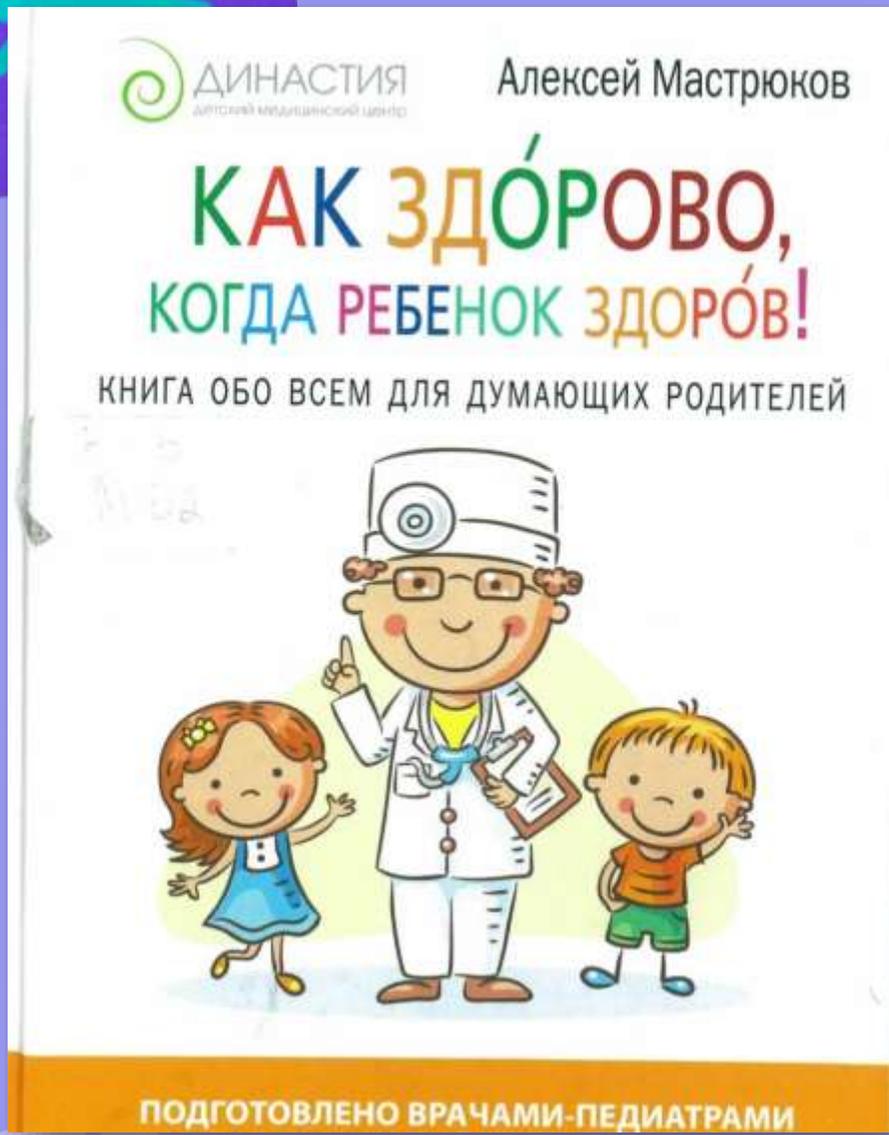




**Комаровский Е.О.**  
**Здоровье ребенка и здравый смысл**  
**его родственников**

Новое дополненное и переработанное издание замечательной книги знаменитого детского врача Евгения Олеговича Комаровского. Доступная, увлекательная и очень полезная информация, адресованная будущим и уже состоявшимся родителям. Ребенок вообще, его образ жизни, его родственники и его болезни в частности. Простые решения, казалось бы, сложных задач. Ответы на вопросы о том, что такое хорошо и что такое плохо, рекомендации, позволяющие принять правильные решения, и советы, способствующие укреплению нервной системы мам, пап, бабушек и дедушек.

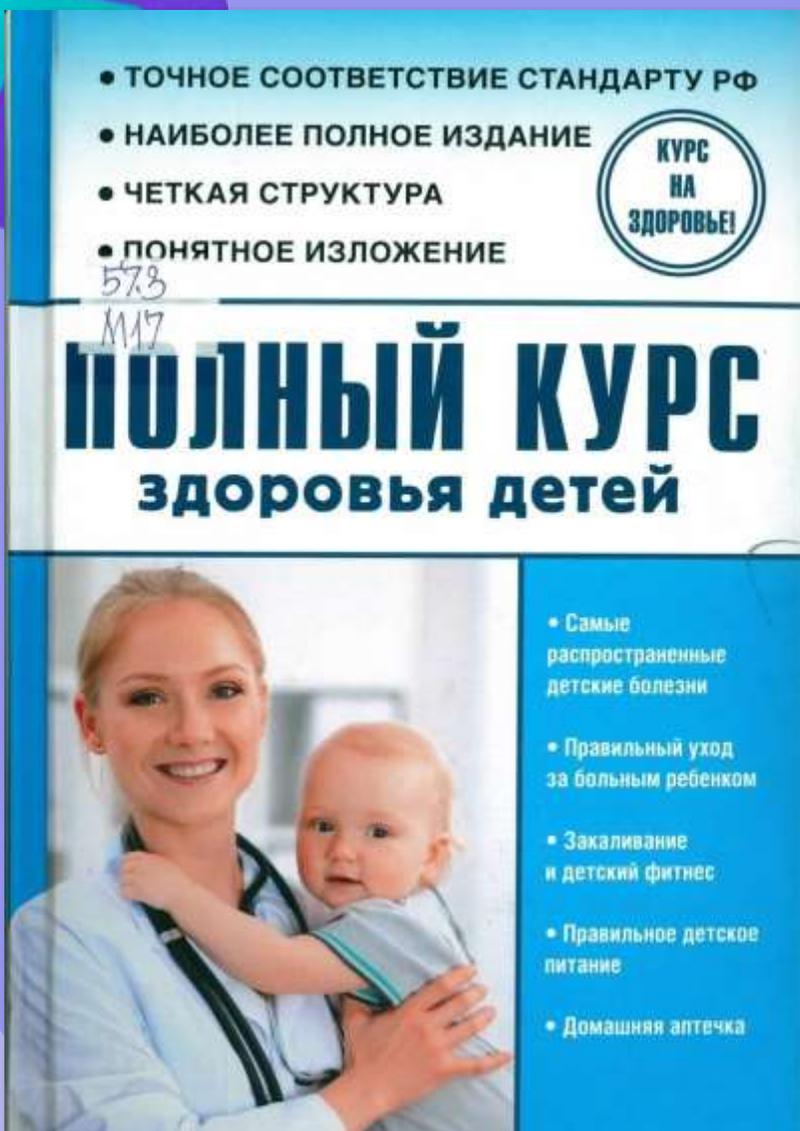




**Матрюков А.**  
**Как здорово, когда ребенок здоров! Книга обо  
всем для думающих родителей**

Эта книга — не справочник детских заболеваний и не панацея для чихающих и кашляющих. Это реальный способ привести разрозненные и отрывочные знания под единый знаменатель, ведь большая часть мам и пап знает очень много, но при этом — почти ничего конкретного. Все мы что-то знаем о гомеопатии, почитываем статьи про вред и пользу вакцинации, опасаемся вездесущей аллергии... но не понимаем, как применить свои обширные познания ребенку на пользу, а не во вред.

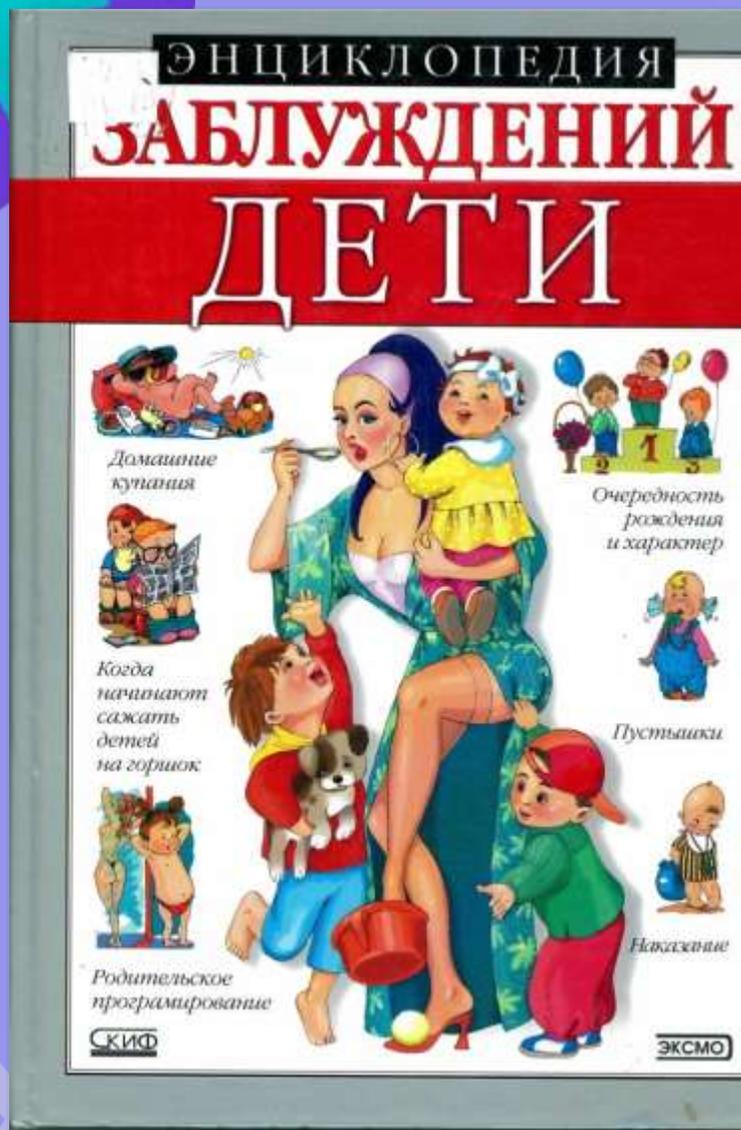




## Максимович С.В. Полный курс здоровья детей

Чтобы болезни обходили вашего ребенка стороной, нужно обеспечить ему здоровый образ жизни, включающий в себя сбалансированное питание, массаж, закаливание, гимнастику. Необходим и своевременный медицинский контроль здоровья ребенка. Также в книге вы найдете рекомендации по комплектованию детской аптечки, инструкции по выполнению несложных медицинских действий в случае появления недомогания у вашего малыша.





## Энциклопедия заблуждений. Дети.

В предлагаемом Вашему вниманию издании собраны и проанализированы заблуждения, так или иначе связанные с рождением и воспитанием детей.

Одно из отличий этой книги от предыдущих, выпущенных в серии «Энциклопедия заблуждений», в том, что наряду с анализом мифов в ней даны практические рекомендации и советы.

Дети верят, что Вы прочтете эту книгу! Не обманите их ожиданий!

