



ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ

1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребёнка. Личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.
2. Научите ребёнка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
3. Приучайте ребёнка строить свой день, чередуя труд и отдых, соблюдая режим.
4. Помогите ребёнку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.
5. Научите детей правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами - солнцем, воздухом, водой.
6. Помните, что в движении жизнь. Занимайтесь вместе с ребёнком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе.
7. Организуйте ребёнку правильное питание и воспитывайте положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребёнок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
8. Научите ребёнка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний.
9. Познакомьте ребёнка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для жизни.
10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребёнка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.