

# *Ребенок здоров – родители счастливы!*

## Охрана здоровья ребенка: советы родителям.

Мечта любой мамы – это здоровый и счастливый ребенок. Какие же правила необходимо соблюдать? Мы рассмотрим некоторые из них, по сути, самые важные.

- \* Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма. Личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены.
  
- \* Научите ребенка соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенка.
  
- \* Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребенка, как отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.
  
- \* Никогда, ни при каких обстоятельствах не кричите на ребенка, здоровье психическое не менее важно, чем физическое.
  
- \* Научите ребенка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.
  
- \* Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.
  
- \* Для охраны здоровья ребенка очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.
  
- \* Берегите свое собственное здоровье, так как малыш может легко заразиться от Вас, если Вы заболите. Если уж заразились, обязательно носите марлевую повязку.
  
- \* Не ходите с ребенком по магазинам и другим многолюдным местам, где легко подхватить инфекцию. Если нет возможности оставить ребенка с кем-то, то хотя бы не находитесь в этом месте более получаса.

\* Регулярно проводите влажную уборку, лучше ежедневно. Проветривайте комнату, где Вы больше всего находитесь с ребенком.

\* Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; 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.

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

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

Воспитатель: Митрянина Т. А.

## Будьте здоровы!

