

## Растим здорового ребёнка



Рекомендации родителям, желающим вырастить здорового ребёнка.

1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребёнка. Личным примером показывайте полезность для здоровья в выполнении правил личной гигиены, утренней гимнастики, закаливания, правильного питания.
2. Научите своего ребёнка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.
3. Приучайте ребёнка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребёнка, как отсутствие режима дня.
4. Помогите ребёнку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений.
5. Учите ребёнка правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами-солнцем, воздухом и водой.
6. Помните, что движение-это жизнь. Занимайтесь вместе с ребёнком спортом, больше проводите время с ним 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 дома, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избежать ситуаций, опасных для жизни.
10. Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребёнка.