**Охрана здоровья ребенка: советы родителям**

Совет 1: Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и

оздоровлении его организма. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы

не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья

выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное

питание.

Совет 2: Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к

чистоте тела, белья, одежды, жилища, так как все это является очень важными

элементами охраны здоровья ребенка.

Совет 3: 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.

Совет 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, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).

Совет 5: Научите ребенка правильно пользоваться естественными

оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у

ребенка стремление и привычку к закаливанию организма и оздоровлению.

Совет 6: 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.

Совет 7: 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.

Совет 8: 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 платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Совет 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.

Совет 10: Читайте научно-популярную литературу о возрастных и

индивидуальных особенностях развития ребенка.