

Памятка для родителей «Здоровье ребёнка в ваших руках»



Здоровый образ жизни включает в себя:

1. Правильное питание
2. Режим
3. Культурно-гигиенические навыки
4. Закаливание
5. Физкультура
6. Прогулки на свежем воздухе.
7. Отказ от вредных привычек.

Положительные привычки, которые ребенок должен выполнять самостоятельно:

Мыть руки перед едой, и после посещения туалета.

Полоскать рот после еды. Умываться холодной водой.

Следить за своим внешним видом.

Уметь расслабиться и гасить отрицательные эмоции.

Уметь избегать опасности. Ежедневно менять трусики и носки.

Уметь пользоваться носовым платком.

Не есть овощи и фрукты немывыми. Не есть много сладкого.

Рекомендации по питанию:

1. Максимально разнообразить стол.
2. Стараться включать в рацион овощи и фрукты, выращенные в нашей полосе.
3. Не заставлять есть, когда не хочется.
4. Не награждать едой.
5. Не ссориться во время еды. Оставлять выяснение отношений на другое время.
6. Исключить из рациона напитки типа "кока-кола", чипсы.
7. Ужинать не позже, чем за 2 часа до сна.

Для хорошего сна нужно соблюдать определённые правила:

1. Перед сном не наедаться.
2. Спать нужно в хорошо проветренном помещении при температуре воздуха 16-18 градусов.
3. Спать нужно, как можно более раздетым.
4. Хорошая физическая нагрузка в течение дня способствует крепкому сну.
5. Очень здорово проводить ритуал отхода ко сну (купание, сказка на ночь, поцелуй с пожеланием спокойной ночи).
6. Время перед сном самое мирное. Никаких ссор и претензий.
7. Важно, чтобы ребёнок дома засыпал в одно и то же время.

Закаляйте ребёнка, проводите больше времени с ним на свежем воздухе, играйте в игры, ограничьте телевизор!!!

Здоровье Вашего ребёнка в Ваших руках, дорогие родители!