

Полезные советы для родителей

«Руки – это лицо человека»

- Подстригать ногти на руках следует не реже одного раза в 7-10 дней.
- Перед каждым приемом пищи, после прогулки следует мыть руки с мылом.
- Нужно быть внимательным во время работы с колющими и режущими предметами (нож, игла и т.д.)
- Нужно осторожно открывать емкости с горячей водой (чайник, кастрюля, водопроводный кран).
- В ветряную и холодную погоду нужно обязательно ходить в перчатках или варежках.

«Расти, коса, до пояса»

- Обязательно нужно иметь собственную расческу и следить за ее чистотой.
- Мыть голову необходимо 1-2 раза в неделю, пользуясь шампунем.
- Промыв волосы, нужно вытереть их мягким полотенцем и расчесать.
- Нельзя заплетать мокрые волосы.
- Нельзя ложиться спать с мокрой головой.
- Длинные волосы нужно расчесывать с концов и постепенно переходить к корням.

«Дороже алмаза свои два глаза»

- Берегите глаза, когда стираете белье или выводите пятна.
- Нельзя тереть глаза грязным носовым платком, варежкой, концом шарфа.
- Нельзя читать лежа на диване или кровати.
- Нельзя читать в движущемся транспорте (в вагоне, автобусе и т.д.)
- Читать нужно, сидя за столом, чтобы освещение было с левой стороны.
- Нельзя носить чужие очки.
- Нужно смотреть телевизор, сидя и не более 15-30 минут подряд (зависит от возраста ребенка).
- Необходимо делать гимнастику для глаз.
- Сидеть за столом нужно прямо.

«Здоровые зубы здоровью любы»

- Необходимо правильно питаться: ребенок должен получать молоко или кисло-молочные продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты. Нужно приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.
- С 2-3 лет необходимо прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.
- Не реже 2-х раз в год посещать с ребенком стоматолога.

«Ухо – это орган слуха»

- Уши надо беречь: от слишком громких звуков устаешь. Нельзя слушать громкую музыку. Громкие звуки мешают думать, мешают другим людям.
- Нельзя ковырять в ушах.
- Нужно защищать уши от сильного ветра.
- Нельзя очень сильно сморкаться.
- Нельзя допускать попадание в уши воды.

«Если сладко спится, сон хороший снится»

- Соблюдайте режим: больше бывайте с ребенком на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, закаливанием.
- Нельзя наедаться перед сном.
- Нельзя смотреть долго телевизор.
- Нельзя ложиться поздно.
- Нельзя играть в шумные игры перед сном.
- Перед сном необходимо проветрить комнату.
- Перед сном следует задернуть занавески.
- Перед сном нужно умыться.
- Пере сном следует сложить одежду.
- Нельзя откладывать отход ко сну, если ребенок начинает дремать. Дремота – естественный сигнал идти спать. Не отмахивайтесь от него. Откладывая отход ко сну, Вы вносите разлад в организм.