

# **Как приучить ребёнка заботиться о своём здоровье**

## **СОВЕТ 1.**

Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребёнка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

## **СОВЕТ 2.**

Научите ребёнка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья одежды, жилища.

## **СОВЕТ 3.**

Приучайте ребёнка строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто так не вредит нервной системе ребёнка, как отсутствие режима дня. Режим жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также полноценное питание и крепкий сон - лучшая профилактика утомления и болезней.

## **СОВЕТ 4.**

Помогите ребёнку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Для этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребёнком данные о его физическом

состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д).

### **СОВЕТ 5.**

Научите ребёнка правильно пользоваться естественным оздоровительным фактором – солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребёнка стремление и привычку к закаливанию организма.

### **СОВЕТ 6.**

**Помните, что в движении – жизнь.**

Занимайтесь вместе с ребёнком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируем в семье, - залог здоровья ребёнка.