**Учим ребёнка**

**заботиться о своём здоровье**



Каждый родитель хочет вырастить здорового ребёнка. Как это сделать?

Беседы с ребёнком – это только маленькая толика в вопросах оздоровления. Более существенную роль играет личный пример родителей. Показывайте ему полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

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

Приучайте ребенка строить свой день, чередуя труд и отдых. Занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки и игры на свежем воздухе, а также

полноценное питание и крепкий сон — лучшая профилактика утомления и болезней.

Научите ребенка правильно пользоваться естест­венными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой.

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.

Организуйте ребенку правильное питание. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а какие вредны для здоровья.

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 маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.

Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице и учите выполнять эти правила.

Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.