**Советы родителям**

**Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье**

**Совет 1.** Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. 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 ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

**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 и игры 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, частоту пульса, 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.

**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.** Организуйте ребенку правильное питание и воспитывайте 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 маской или 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 жизни.

**Совет 10.** Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его укреплять свое здоровье.