**Десять советов родителям по сохранению здоровья ребенка**

Совет 1. Желательно выяснить не только свое состояние здоровья, но и своих родителей, дедушек и бабушек. Это позволит установить возможные риски хронических заболеваний у ребенка или его предрасположенность к болезням.

Совет 2. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием.

Совет 3. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка.

Совет 4. Только точно зная диагноз заболевания, можно вместе с врачом наметить пути лечения и реабилитации (восстановления) здоровья ребенка.

Совет 5. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

Совет 6. Помните, что движение — это жизнь.

Совет 7. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, особенно позвоночника и стоп; следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями.

Совет 8. Учитесь понимать ребенка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное — не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

Совет 9. Помогайте ребенку во всем в учебе, соблюдении режима, в преодолении школьных трудностей; консультируйтесь с учителем, врачом, другими специалистами.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.

**Десять советов родителям по сохранению здоровья ребенка**

Совет 1. Желательно выяснить не только свое состояние здоровья, но и своих родителей, дедушек и бабушек. Это позволит установить возможные риски хронических заболеваний у ребенка или его предрасположенность к болезням.

Совет 2. Внимательно и систематически наблюдайте за состоянием здоровья ребенка, его физическим, умственным и психическим развитием.

Совет 3. Своевременно обращайтесь к специалистам в случае отклонений в состоянии здоровья, а также для профилактики заболеваний ребенка.

Совет 4. Только точно зная диагноз заболевания, можно вместе с врачом наметить пути лечения и реабилитации (восстановления) здоровья ребенка.

Совет 5. Составьте режим дня с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребенка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

Совет 6. Помните, что движение — это жизнь.

Совет 7. Контролируйте физическое развитие ребенка: рост, вес, формирование костно-мышечной системы, особенно позвоночника и стоп; следите за осанкой, исправляйте ее нарушение физическими упражнениями.

Совет 8. Учитесь понимать ребенка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребенок раздражен, отвлеките его внимание от «раздражителя», переключите на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное — не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

Совет 9. Помогайте ребенку во всем в учебе, соблюдении режима, в преодолении школьных трудностей; консультируйтесь с учителем, врачом, другими специалистами.

Совет 10. Читайте научно-популярную литературу по проблемам здоровья детей и его сбережения.