* *Здоровье дороже богатства*
* *Здоровым будешь – всё добудешь.*
* *Здоровье не купишь.*
* *В здоровом теле – здоровый дух.*

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

**Как повысить иммунитет**

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течение 7 – 10 дней каждый месяц ( в один месяц по одной процедуре).

* Настойка элеутерококка (1капля на 1 год жизни).
* Сок моркови (50,0г).
* Сок свеклы (50,0г).
* «Флорента» - 1ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней.
* «Аевит» (витамины).
* Рыбий жир.
* Оротат калия (курс лечения 10 дней).
* 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (принимать по 1 столовой ложке в день).
* Взять по 0,5 кг моркови и свеклы (в сыром виде) мелко порезать и залить кипятком. Чтобы вода покрывала овощи на 2 пальца. Варить на медленном огне до готовности свеклы. Процедить. В отвар положить изюма и кураги.
* Довести до кипения и кипятить 3 – 4 минуты. Снять с огня, добавить 1 столовую ложку мёда и настаивать в прохладном месте 12 часов. Пить по 0.5 стакана 3 раза в день в течение месяца.

**«Народные и нетрадиционные средства лечения простудных заболеваний»**

* *Кашель, охриплость.* В отвар сушёного винограда добавить небольшое количество сока репчатого лука . Выпить.
* *Бронхит.* 2 – 3 листа мать – и – мачехи сварить в 0,5 л молока. Добавить на кончике ножа свежее свиное сало. Настой пить вечером перед сном по кофейной ложке.
* *Насморк.* Как только начинается насморк: в стакан тёплой воды развести 1 чайную ложку соды и в каждую ноздрю закапывать, сода размягчает слизь и та легко отделяется. А вместе со слизью вымываются и микробы. Затем натереть чеснок, завернуть в вату, и вставить эти турундочки в нос на 30 минут.

***Добрые советы:***

* Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
* Соблюдайте режим дня.
* Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
* Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи. Они попутчики на вашем пути.
* Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день. А лучше – 8 раз.
* Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
* Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
* Используйте естественные факторы закаливания – солнце. Воздух и вода.
* Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
* Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе.
* Лучшее развлечение для ребёнка – совместная игра с родителями.



Главной целью здоровья является естественное сохранение здоровья.

Для того чтобы быть здоровым необходимо соблюдать гигиену, заниматься спортом, правильно питаться, отдыхать и радоваться жизни!

МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №39»

г. Усолье – Сибирское,

2013г.

***«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто».***

*Сократ.*

**

Заботливым родителям

*Телевидение – пена цивилизации, сверкающая ядовитыми красителями.*

*В.Г. Кротов.*

**

**Необходимо помнить о том, что влияние телевидения на психику детей резко отличается от влияния на взрослых.**

К примеру, дошкольники старшего возраста, по результатам исследований, не всегда могут чётко определить, где – правда, а где ложь. Они слепо доверяют всему тому, что представлено на экране. Ими легко управлять, манипулировать их эмоциями и чувствами.

Лишь с 9 - 11 лет дети начинают не столь доверительно относиться к тому, что видят по телевизору. Негатив, который часто представлен на экране, вызывает у ребёнка желание попробовать то, что он увидел. При этом не всегда то, что увидел ребёнок, ему понравилось. Просто это его возрастная особенность, как у маленьких детей, которые всё тянут в рот.

****

МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №39»

г. Усолье – Сибирское,

2013г.

*Рекомендации для родителей*

**

***Дети***

***и***

***телевидение***

***Влияние телевидения на развитие ребёнка***

Как правило, дети смотрят мультфильмы, развлекательные фильмы, детективы, боевики, фантастику, ужасы, приключения, фильмы про шпионов и воров и т.п. Такие неконтролируемые взрослыми просмотры нередко портят наших детей и приводят к нежелательным последствиям.

Дети приучаются к поверхностному воспитанию жизни, становятся пассивными интеллектуально ленивыми.

Под влиянием поведения и действия героев фильмов слабеет собственная энергия и творческая сила ребёнка.

При просмотре развлекательных фильмом и передач дети не прилагают умственных усилий в связи с этим снижается уровень понимания ребёнка, уменьшаются острота его восприятия и способность к логическому мышлению.

Со временем в детском характере появляются ложь и скрытность, ребёнок привыкает к пустому проведению времени и сидению перед экраном.

Передачи и фильмы низкого морального уровня учат детей агрессивности, совершению неблагоприятных поступков

И, в конечном счёте, способствуют снижению моральных устоев.

Низкопробные фильмы влияют на физическое состояние ребёнка: у него портится зрение, слабеет нервная система, начинаются частые простуды.

Фильмы низкого уровня несут откровенное зло, так как показывают неблаговидные и преступные действия как нормальное поведение человека. Дети пытаются подражать таким мини – кумирам.



***Советы***

* Прежде чем ребёнок сядет за просмотр, какого – либо фильма, постарайтесь заранее узнать, о чём он будет, будет ли он подходящим для восприятия малыша.
* Не проводите сами всё свободное время за телевизором, не смотрите подряд все передачи и фильмы. Глядя на родителей, и ребёнок будет смотреть всё подряд.
* Просмотр вместе с ребёнком некоторых фильмов даёт возможность объяснить ему, «что такое хорошо и что такое плохо», дать оценку характерам главных героев картины.
* Не позволяйте ребёнку долго смотреть телевизор, старайтесь занять его другими развлечениями, более главными для здоровья.
* Приучайте ребёнка смотреть фильмы познавательные, научно – популярные, исторические, которые расширяют кругозор и учат думать. Рекомендуется смотреть их вместе с ребёнком, чтобы потом объяснить ему непонятные моменты, обсудить увиденное.
* Необходимо помнить о том, что ребёнок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкается с ними и даже испытывает при этом удовольствие. Обязательно надо исключить их из просмотров для сохранения душевного покоя ребёнка.
* Среди прочих других форм общения с ребёнком, телевизор должен занимать последнее место, уступая свои права прогулкам с детьми, беседам, походам, совместной трудовой деятельности, чтению художественной литературы.

*Опасность в быту*

Помните, что у ребёнка ещё нет жизненного опыта. Важно как можно раньше начать воспитывать в ребёнке чувство самосохранения наряду с уверенностью в себе. Не говорите

Просто «нет», объясняйте ребёнку, в чём именно заключается опасность. Используйте конкретные понятия – это острое, горячее, жжётся и т.п. ребёнок должен знать такие понятия. Дайте ему потрогать горячую чашку с чаем, повторив несколько раз, что это горячо. Уколите (несильно) пальчик иголкой или булавкой. Объяснив, что это острое, колется.

Лучше всего спрятать вещи. Которые могут быть потенциально опасными для ребёнка.



*Опасность электроприборов*

Ребёнок дома должен быть в полной безопасности. Недопустимо оставлять электроприборы без наблюдения старших. Электрические приборы и шнуры очень привлекательны для маленьких детей. Поэтому недостаточно отвлечь ребёнка, собирающегося поковырять пальцем в незащищённой розетке, или спрятать все заметные электрошнуры в вашем доме; необходимо постоянно напоминать ребёнку о той потенциальной опасности. Которую они представляют, и постоянно научить правильному обращению с электроприборами.





*Опасность игры с огнём*

Помните, чтобы не случился пожар вследствие игры детей с огнём, необходимо соблюдать следующие основные правила пожарной безопасности:

* Держите спички в местах, недоступных для детей;
* Не разрешайте детям пользоваться газовыми и электроприборами без присмотра взрослых;
* Учите детей правильно пользоваться бытовыми электроприборами;
* Держите легковоспламеняющиеся жидкости (бензин, ацетон, спирт и т.д) в недоступных для детей местах;
* Помните, что хлопушки, бенгальские огни, свечки могут стать причиной пожара;
* Не оставляйте детей без присмотра.

Чаще рассказывайте детям о правилах пожарной безопасности.



*Ребёнок один дома*

Если ребёнок остался один дома, постарайтесь создать для него безопасные условия.

В квартире необходимо исключить малейшую возможность потопа. Возгорания и прочих техногенных неприятностей.

Маленький человечек не должен скучать и бояться одиночества, иначе его продолжительный плачь, и крик может нанести вред здоровью. Если ребёнок уже не младенец и умеет пользоваться телефоном, надо написать для него на видном месте телефон для связи. А лучше – настроить аппарат на автодозвон нажатием одной кнопки. Главное , чтобы в случае необходимости малыш смог самостоятельно позвонить знакомому человеку, который его успокоит, расскажет сказку, споёт песенку и предпримет экстренные меры в случае необходимости.

Надо предотвратить внешнюю опасность, т.е. проникновение в дом нежелательных гостей – объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь посторонним людям.

*Общение с животными*

Детей надо учить обращаться с животными. Расскажите им, что животные кусаются или царапаются только когда защищаются и что нельзя их хватать, бить, бросать, потому что они живые.

Их надо любить и уважать, и тогда они ответят тем же.

Ни собаки, ни кошки не любят:

* Детской беготни и визга (собаки обычно бросаются всех успокоить лаем);
* Тормошения и дёрганья за лапы и хвост;
* Одевания в одежду кукол.

Объясните ребёнку, что у животных свои законы существования и ни в коем случае нельзя нарушать некоторые из них. Например, отбирать еду, игрушки, занимать его место и т. д. привлекайте ребёнка у уходу за животным, постарайтесь, чтобы они стали друзьями.

Приучайте ребёнка мыть руки каждый раз после общения с

животными.



МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №39»

г. Усолье – Сибирское

***Безопасность ребёнка***



*Заботливым родителям*