***Гәүдә торышы дөрес булсын өчен түбәндәгеләрне истә тотыгыз:***

* Һәрвакыт баланың дөрес басып торуына, йөрүенә, утырып торуына игътибар итәргә, төзәтергә. Стена буена бастырып карарга. Гәүдә бу торышны истә калдырырга тиеш. Акрынлап бу гадәткә әйләнәчәк.
* Баланы йомшак урында йоклатмаска. Матрас каты, тигез, мендәр – кечкенә, тәбәнәк булырга, карават озынлыгы аяк сузып яткач та иркен калырга тиеш.
* Аяк киемен дөрес сайлау.
* Көндәлек режимны саклау.
* Хәрәкәт активлыгын арттыру.
* Авырлык күтәргәндә умыртка баганасына авырлыкның тигез күләмдә төшүенә игътибар итәргә (сумканы гел бер якка тотып йөрмәскә).

***Күзләрне саклау өчен түбәндәгеләрне истә тотарга кирәк:***

* Һәркөн иртән юынып чиста сөлгегә сөртенергә.
* Компьютер, телевизор алдында 1-1,5 сәг.тән артык утырмаска.
* Телевизорны 3 м дан да якын карамаска.
* Ятып китап укымаска.
* Укыгында, язганда текстны күзгә 30 см дан да якын китермәскә.
* Күзләр өчен алкоголь, тәмәке бик зыянлы.
* Күзләр өчен зарядка ясарга.
* Баючы, яки чыгып баручы кояшка, учакка, янып торган мичкә карап күзләрне чыныктырырга.

***Дөрес туклану кагыйдәләре:***

* Һәрвакыт бер үк вакытта аша. Ике ашау арасында юк-бар капкалама.
* Ашыгып ашама, яхшылап чәйнә.
* Ашаганда китап укыма, телефоннан сөйләшмә, телевизор карама.
* Ризык төрле, витаминнарга бай булсын.
* Йоклар алдыннан ашама, бик ашыйсың килсә-кефир эч яки алма аша.