Полезные советы для родителей.

«Руки – это лицо человека»

1. Подстригать ногти на руках следует не реже 1 раза в 7 – 10 дней.
2. Перед каждым приемом пищи, после прогулки следует мыть руки с мылом.
3. Нужно быть внимательным во время работы с колющими и режущими предметами (нож, иголка и т.д.).
4. Нужно осторожно открывать ёмкости с горячей водой (чайник, кастрюля, водопроводный кран).
5. В ветреную и холодную погоду нужно обязательно ходить в перчатках или варежках.
6. Следует ежедневно пользоваться кремом для рук.

«Расти, коса, до пояса»

1. Обязательно нужно иметь собственную расческу и следить за ее чистотой.
2. Мыть голову необходимо один- два раза в неделю, пользуясь шампунем.
3. Промыв волосы, нужно вытереть их мягким полотенцем и расчесать.
4. Нельзя заплетать мокрые волосы.
5. Нельзя ложиться спать с мокрыми волосами.
6. Длинные волосы нужно расчесать с концов и постепенно переходить к корням.

«Дороже алмаза свои два глаза»

1. Берегите глаза, когда стираете белье или выводите пятна.
2. Нельзя тереть глаза грязным носовым платком, варежкой, концом шарфа.
3. Нельзя читать, лежа на диване или в кровати.
4. Нельзя читать в движущемся транспорте ( в вагоне, в автобусе и т. д.)
5. Читать нужно, сидя за столом, чтобы освещение было с левой стороны.
6. Нельзя носить чужие очки.
7. Нужно смотреть телевизор сидя и не более 15-30 минут подряд ( зависит от возраста ребёнка).
8. Необходимо делать гимнастику для глаз.
9. Лампу нужно ставить слева.
10. Необходимо надевать защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам ( работа в огороде, во время строительства, при домашней уборке, при опасности попадания пыли и т. д.).
11. Сидеть за столом нужно прямо.
12. Необходимо быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами ( ножницы, иголка, булавка, спицы, др.).

«Здоровье зубы здоровье любы»

1. Необходимо правильно питаться: ежедневно ребёнок должен получать молоко или кисломолочные продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты круглый год. Нужно приучать детей к твердой пищи: это укрепляет десны и зубы.
2. С 2-3 лет необходимо прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.
3. Не реже двух раз в год надо посещать с ребёнком стоматолога.

«Ухо – это орган слуха»

1. Уши надо беречь: от слишком громких звуков устаешь. Нельзя слушать громкую музыку, громкие звуки мешают думать, мешают другим людям.
2. Нельзя ковырять в ушах.
3. Нужно защищать уши от сильного ветра.
4. Нельзя очень сильно сморкаться.
5. Нельзя допускать попадания в уши воды.

«Если сладко спиться, сон хороший сниться»

1. Соблюдайте режим: больше бывайте с ребёнком на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, закаливанием.
2. Нельзя наедаться пред сном.
3. Нельзя смотреть долго телевизор.
4. Нельзя ложиться поздно.
5. Нельзя играть в шумные игры перед сном.
6. Перед сном необходимо проветрить комнату.
7. Перед сном следует задёрнуть занавески.
8. Перед сном нужно умыться.
9. Перед сном следует сложить одежду.
10. Нельзя откладывать отход ко сну, если ребенок начинает дремать. Дремота – единственный сигнал идти спать. Не отмахивайтесь от него. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организме.