**Полезные советы для сохранения здоровья**

1 Ребёнок готов к школе, если:

а) у него сформирована костно-мышечная и нервная система(тест- через голову закрыть ухо);

б) 8 передних молочных зубов (4 внизу и 4 наверху) выпали и выросли полностью постоянные)

Если эти условия не выполнены, у ребёнка возникают проблемы с обучением. Понимают они объяснения только с помощью эмоций. Нельзя садить смирно, пока шевелят руками, они нас слышат.

2. Чтоб у ребёнка «открылась» для работы голова, необходимо его с самого утра обнимать(необходимость в тактильности)

3. Нехватка витамина Д приводит **к усталости.** Он содержится в животных жирах. Поэтому с утра бутерброт с маслом. Поливитамины усваиваются только после масла.

4. Для улучшения памяти- **тёплое** сладкое питьё. Лучше- разведённое варенье или сироп. Песок сейчас спрессованный, неочищенный, разрушает эмаль. Поэтому когда пьют чай с песком, сначала залить крутым кипятком, чтоб он растворился, а затем добавлять заварку.

5. Мальчикам меньше есть шоколада, там содержаться женские гормоны.

6. После горячих или холодных напитков, 30 минут не выходить на улицу (а также, придя с улицы, не пить холодные и горячие напитки 30 минут.

7. Фрукты понижают температуру( особенно бананы и ананас), поэтому их есть за 30 минут до выхода на улицу, и спустя 30 минут после улицы. **Ни в коем случае не есть их на улице.**

8.**Отдых детей.**

Вывозить летом лучше туда, где его генетические корни. Чтобы процессы восстановления организма пришли в норму, необходимы сроки:

а) **климатическая адаптация-**14 дней. Они самые опасные, нельзя в это время давать ребёнку новую информацию, не загружать его мозг.

Вернуться в Мурманск обязательно за 2 недели.

б)**физиологическая адаптация-** 45 суток. Это адаптируется мозг к новым условиям.

Поэтому самый лучший отдых для ребёнка – **60 суток.** Если не получается, лучше не вывозить за пределы северо-западного региона.