

## **Сохранение здоровья ребенка - важнейшая задача родителей.**

Здоровье – важнейший фактор гармонического развития детского организма.

Дорогие родители, примите десять важных советов для сохранения здоровья Вашего ребенка:

1. Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом. Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна и мало отводится времени для отдыха – тогда нервная система быстро истощается. Наступает утомляемость ребенка.
2. Помните, нельзя сокращать время сна, которое так необходимо растущему организму для восстановления физического и психического здоровья.
3. Гуляйте с ребенком в любую погоду!
4. Одевайте ребенка в соответствии со временем года, в практичную, легкую, удобную, не затрудняющую движения одежду желательно из натуральных тканей.
5. Позаботьтесь о полноценном разнообразном регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.
6. Поддерживайте познавательные интересы ребенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос. Вместе с ним ищите ответы на его «Почему?».
7. Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать.
8. Дозируйте время и информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач.
9. Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребенок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.
10. Чаше хвалите своего ребенка, ободряйте словом улыбкой, лаской и нежностью. **Не жалеете времени на общение с ним – не отделяйтесь игрушкой или сладостями!**  
**Будьте здоровы!**

Заведующий отделением  
информационного обеспечения и  
здорового образа жизни  
УЗ «Могилевский зональный  
центр гигиены и эпидемиологии»

Светлана Мотовилова