БАТЬКИ — ПРИКЛАД ДЛЯ ДІТЕЙ



1. Будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до власного здоров’я.
2. Ведіть здоровий спосіб життя.
3. Займайтесь фізичною культурою, виконуйте вранці вправи ранкової гімнастики. Виробляйте сталу звичку та потребу в цьому.
4. Практикуйте вдома певну систему оздоровлення всіх членів родини, в тому числі й дитини.
5. Налагодіть у сім´ї активно-динамічний відпочинок.
6. Організовуйте сімейні прогулянки на природу, щоб змалечку привити дітям бережливе ставлення до навколишнього середовища.
7. Пам´ятайте, що здоровий спосіб життя – це правильно організована діяльність, сприятливі умови побуту, активний відпочинок і здоровий мікроклімат у родині.
8. Не паліть і не пийте спиртних напоїв у присутності дітей. Пам’ятайте! Діти схильні імітувати ваші дії в дитячому садку.
9. Впроваджуйте різноманітні форми роботи з валеологічного виховання, спрямовані на формування в дітей уявлень про правила безпечної поведінки під час ігор, про можливості людського організму, про користь рухової активності, здоровий спосіб життя.
10.Застосовуйте вдома різні профілактично — корекційні вправи з олівцями, скакалками та іншими підручними предметами.
11.Привчайте дітей щоденно піклуватися про своє здоров’я:
— виконувати різні фізичні вправи;
— правильно харчуватись;
— загартовуватись;
— спілкуватися з друзями;
— дотримуватися особистої гігієни;

— дотримуватися режиму дня;
— знаходити час для розваг на свіжому повітрі, дивитися цікаві телепередачі.

ГІГІЄНА

1. Дотримуйтесь завжди правил гігієни та привчайте до цього дитину.

2. Не забувайте, що правила особистої гігієни пов'язані з усіма видами діяльності і відпочинку дітей. Особиста гігієна – це піклування про чистоту тіла, одягу, взуття.

3. Систематично контролюйте якість виконання культурно-гігієнічних завдань.

4. Виконання дітьми культурно-гігієнічних навичок супроводжуйте відповідною мотивацією.

5. Розвивайте у дітей вміння та навички догляду за тілом.

6. Привчайте дитину правильно чистити зуби.

7. Слідкуйте, щоб дитина мила руки перед прийманням їжі, після туалету, повернення з прогулянки, ігор із тваринами та завжди, коли руки брудні.

8. Привчайте дітей мити ноги не тільки перед нічним сном, але й перед денним, особливо влітку.

9. Регулярно зрізайте нігті на руках і ногах, тримайте їх у чистоті.

10.Зачісуйте волосся дитині її власним гребінцем. Мийте волосся не рідше ніж раз на тиждень.

11.Одягайте дитину в одяг, який пропускає повітря і вологу.

12.Косметичні засоби, які ви використовуєте з гігієнічною або лікувальною метою, повинні відповідати віку дитини.

ХАРЧУВАННЯ

1. Пам'ятайте, що раціональне харчування – одна з основних умов здоров'я людини, її довголіття, плідної праці.
2. Поєднуйте у їжі, в правильному співвідношенні речовини, які входять до складу тканин людського організму: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду.

3. Дотримуйтесь режиму харчування. Зумійте переконати свою дитину споживати всі пропоновані їй страви, навіть ті, які вона не любить, але які для неї необхідні й корисні.
4. Не підгодовуйте дитину в проміжках навіть тоді, коли вона попросить їсти. Ласкаво поясніть, що їсти треба у відведений для цього час.
5. Давайте тільки ту кількість їжі, яку дитина з'їдає із задоволенням.
6. Утримуйтесь від розмов про те, що дитина мало або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.
7. Дотримуйтесь навичок гігієни харчування і виробляйте їх у дітей.
8. Пам'ятайте, що апетит частково залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися виделкою, ложкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.
9. Підкреслюйте необхідність добре пережовувати їжу, не вживати надто гарячої чи холодної страви, не відкушувати великих шматочків, жувати із закритим ротом.

10.Не забувайте, що найкориснішими є ті овочі і фрукти, які властиві нашому регіону, ростуть у наших садах.

11.Серйозним недоліком харчування є „прихований голод" – дефіцит йоду, який може привести до незворотних процесів в організмі дитини. Вживання в їжу йодованої солі – вихід з даної ситуації.

12.Їжу завжди тримайте закритою, особливо в літній період.

13.Не слід вживати в їжу продуктів глибокого замороження, незнайомих грибів, продуктів з великим вмістом солі, недостатньо прожарені або проварені м'ясо, рибу, сиру воду.

ЗАГАРТУВАННЯ

1. Використовуйте природні засоби оздоровлення та загартовування.

2. Загартовуйтесь разом з дитиною.

3. Пам'ятайте, що загартовування впливає на загальний стан здоров'я та поведінку дітей, дає позитивний результат тоді, коли гартувальні процедури проводяться в певній послідовності, чітко дозовані й систематично повторюються.

4. Не забувайте, що систематичне загартовування допомагає організму боротись із захворюванням, особливо із застудними.

5. Домагайтеся розуміння дітьми настанови: усьому свій час. Привчайте дітей дотримуватись рухового й повітряного режимів, постійного часу сну та приймання їжі.

6. Забезпечуйте щоденне перебування дітей на повітрі, відповідність їхнього одягу погоднім умовам.

7. Здійснюйте загартовування сонячним промінням. Тривалість прийняття сонячних ванн від 3-4 хвилин до 15 хвилин.

8. Проводьте водні процедури (обливання ніг та тіла, вологе обтирання рукавичкою або рушником).

9. Не забувайте, що ходіння босоніж – це засіб загартовування організму та зміцнення здоров’я.

10. До ходіння босоніж дитину треба привчати із раннього віку. Починати улітку за температури повітря, не нижчої від 24 градусів.

11.Поєднуйте ходіння босоніж зі щоденними ваннами для ніг, поступово знижуючи температуру води.

12.Пам´ятайте, що гарячий пісок і асфальт, гостре каміння та шлак, соснові шишки й голки діють на дитячий організм, як сильні подразники, а теплий пісок, м’яка трава – заспокійливо.