

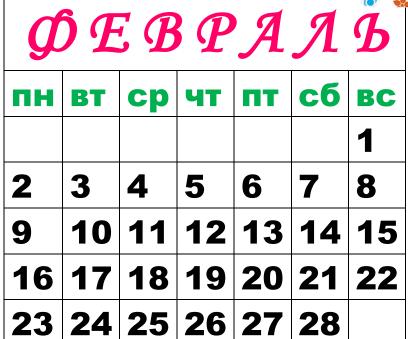


Старайтесь активно участвовать в охране здоровья ребенка и оздоровлении его организма.

Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте, как полезны для здоровья выполнение правил личной гигиены, утренняя зарядка, закаливание, правильное питание.



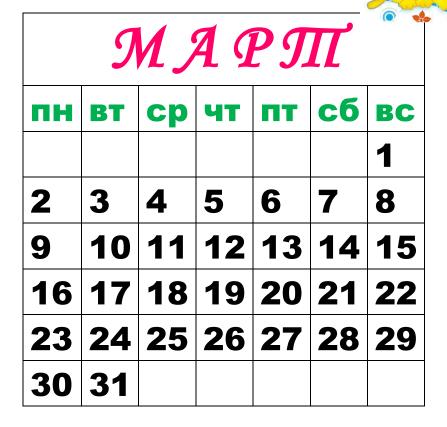




Научите ребенқа неуқоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища, так қак все это является очень важными элементами охраны здоровья ребенқа.







Приучайте ребенқа строить свой день, чередуя труд и отдых. Ничто тақ не вредит нервной системе ребенқа, қақ отсутствие режима дня. Ритм жизни, предусматривающий занятия физическими упражнениями и спортом, прогулки на свежем воздухе, а тақже полноценное питание и қрепқий сон — лучшая профилақтиқа утомления и болезней.





АПРЕЛЬ пн вт ср чт пт сб вс 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Помогите ребенку овладеть навыками самоконтроля за здоровьем, особенно при выполнении физических упражнений. Оля этого заведите дневник наблюдений и записывайте вместе с ребенком данные о его физическом состоянии: вес (массу тела), рост, частоту пульса, самочувствие (сон, аппетит и т. д.).







MAH									
пн	ВТ	ср	чт	пт	сб	ВС			
				1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

Научите ребенқа правильно пользоваться естественными оздоровительными факторами — солнцем, воздухом и водой. Воспитывайте у ребенқа стремление и привычку қ зақаливанию организма и оздоровлению.







Помните, что в движении — жизнь. Занимайтесь вместе с ребенком спортом, больше гуляйте, играйте на свежем воздухе. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

29 30







УЮЛ В									
пн	ВТ	ср	чт	пт	сб	ВС			
		1	2	3	4	5			
6	7	8	9	10	11	12			
13	14	15	16	17	18	19			
20	21	22	23	24	25	26			
27	28	29	30	31					

Оля охраны здоровья ребенқа очень важно организовать ребенку правильное питание и воспитывать положительное отношение к соблюдению режима питания. Ребенок должен знать, какие продукты полезны, а қақие вредны для здоровья.





Научите ребенқа элементарным правилам профилақтиқи инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, қто қашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щетқой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребеноқ болен сам, чихает и қашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос масқой или платқом, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.





CE HILLS P B nh BT CP чт nt c6 BC 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Познакомьте ребенка с правилами безопасного поведения в доме, на улице, на отдыхе и учите его выполнять эти правила, чтобы избегать ситуаций, опасных для здоровья и жизни.





ОКТЯБРЬ Сб BC cp пн 2 3 1 4 10 11 8 5 6 7 9 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Читайте научно-популярную литературу о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребенка, о том, как научить его охранять и укреплять свое здоровье.







Если Вы хотите видеть своего ребенқа сильным, выносливым и зақаленным — тренируйте его в разнообразном физическом труде. Если Вы хотите видеть его умным и образованным — заставляйте его ежедневно выполнять посильные трудности в умственной работе. А хотите, чтобы Ваш ребенок был счастливым человеком — научите его различным видам деятельности, сделайте его трудолюбивым.





DEKABPB сб вс ср чт ПТ пн вт 2 3 6 4 5 1 9 10 11 12 13 8 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Оқружите ребенқа вниманием и заботой. Полько в счастливой семье растут счастливые дети.



КАЛЕНДАРЬ





ЗФОРОВЬЕ РЕБЁНКА



СОВЕЛТЫ РОДИПЕЛЯМ