



# Памятка для родителей по валеологии

1. Учите детей дышать носом, в нем воздух нагревается и очищается;
2. Оберегайте дыхательные пути ребенка от заболеваний:
  - \* учите детей при кашле, чихании прикрывать рот и нос платком, в крайнем случае рукой;
  - \* в холодную погоду не закрывайте нос и рот ребенка шарфом, чтобы он не дышал влажным воздухом.
3. Старайтесь, чтобы дети были на открытом воздухе не менее 3-часов предусмотрев в режиме дня утреннюю, дневную и вечернюю прогулки.
4. За 10 минут до приема пищи дайте детям четверть стакана чистой воды. Это уталит жажду и усилит аппетит
5. Во время приема пищи не торопите детей. Они должны научиться тщательно пережевывать пищу, иначе её будет трудно проглотить
6. Никогда не ругайте, не наказывайте детей во время приема пищи.
7. Никогда не кормите детей насильно. Выясните причину отказа от пищи
8. Помогайте детям приспосабливаться к окружающему звуковому фону. Смягчайте резкие звуки. Давайте отдых ушам, устраивайте минутки тишины.
9. Учите детей содержать рот в чистоте, полоскать его водой комнатной температуры после каждого приема пищи и перед сном.
10. Не давайте детям горячую и сильно охлажденную пищу.
11. В период неблагоприятных периодов года (осень, зима.), когда распространяются инфекции, чаще давайте детям нюхать лук, чеснок.
12. Предупреждайте нарушения осанки детей. Не допускайте неправильного положения тела
13. Не допускайте просмотра эротических фильмов, картинок.
14. Не допускайте резких раздражителей в виде громких звуков страшных образов, резкого света. Щадите нервную систему.
15. Используйте различные жизненные ситуации для правильного формирования взаимоотношений детей разного пола: покровительственно-защитно-мужественное у мальчиков, принимающе-нежно-заботливое у девочек.