



## Памятка родителям

- Здоровье вашего ребенка отчасти зависит от вас. Начнем с того, что ребенок наследует вашу генетику, поэтому ваше здоровье – это и здоровье ребенка. Здесь важно, какой образ жизни вы ведете. Малыш учится жить уже в утробе матери. Ребенок чувствует жизненный настрой своей мамы и это его первое знакомство с тем, как надо взаимодействовать с миром. Так он учится общению, познает мир.
- Маленький ребенок доверяет нам. Он ест то, что мы ему дадим, одевает то, что мы ему купим, пойдет туда, куда мы его поведем. Полностью зависимый от нас в первые годы своей жизни маленький человек учится от нас тому, как надо заботиться о других и о себе. Чему его научим – то и будет алгоритмом его жизни.
- Обратите внимание на то, как вы относитесь к миру. Делаете ли вы зарядку по утрам, закаляете ли вы, дружите ли вы со спортом? Начинайте преобразование со своей собственной жизни. Если вы желаете, чтобы ваш малыш вырос крепким и здоровым человеком, который не боится ни простуд, ни других зловредных вирусов, то вам предстоит изрядно потрудиться. Нужно, чтобы здоровый образ жизни был для него естественным и привычным, а еще единственным возможным вариантом.
- Ради здоровья вашего ребенка, если вы сами часто болеете – занимайтесь своим здоровьем, а лучше профилактикой, может даже придется произвести вызов врача на дом. Закаливание, спорт, рациональное питание, режим – это начальные шаги и постоянные спутники здорового образа жизни
- Оставьте вредные привычки, если вы этого еще не сделали, — они диверсанты-подрывники нормального мировоззрения и здорового образа жизни.
- Отрегулируйте свой рацион питания, обратите внимание на те, продукты, которые употребляете вы и ваш ребенок – насколько они полезны или вредны.
- Начинайте свой день с утренней зарядки и приучите к этому вашего малыша. Как делать гимнастику с маленьким ребенком, подскажет педиатр. А глядя на вас, ребенок будет воспринимать эту процедуру, как естественно жизненно необходимую.
- Прогулки на свежем воздухе, желательно в одно и то же время, очень полезны для укрепления здоровья. И не забудьте соблюдать правильный тепловой режим – не следует излишне кутаться или наоборот слишком легко одеваться в холодное время года.
- Старайтесь не кричать на ребенка и быть к нему внимательным. Часто дети болеют от недостатка внимания и любви к ним. Из-за большой занятости и напряженного ритма нашей жизни, мы порой не замечаем нужды нашего ребенка. А ему нужно общение с нами. У него много неразрешенных вопросов накопилось. Для него это очень важно. Если ему становится некомфортно, у него ослабляются защитные силы организма, и он может заболеть.