

Десять советов родителям от медсестры

Совет 1. Приучайте ребенка соблюдать режим дня, разумно чередовать нагрузки с отдыхом.

Совет 2. Помните: нельзя сокращать время сна, требующееся для восстановления физического и психического здоровья.

Совет 3. Гуляйте с ребенком в любую погоду! Игры на свежем воздухе активизируют обменные процессы, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют защитные силы организма.

Совет 4. Одевайте ребенка в соответствии с временем года в практичную, удобную, легкую, не затрудняющую движений одежду.

Совет 5. Позаботьтесь о полноценном, разнообразном и регулярном питании ребенка, необходимом для его роста и правильного развития.

Совет 6. Поддерживайте познавательные интересы ребенка, не оставляйте без внимания ни один его вопрос, вместе с ним ищите ответы на его «почему?».

Совет 7. Беседуйте с ребенком, учитесь его слушать, развивайте речь — залог хорошей учебы в будущем.

Совет 8. Дозируйте время и информацию, получаемую ребенком при просмотре телепередач.

Совет 9. Контролируйте продолжительность занятий и условия, в которых они протекают. Не забывайте, что чем меньше ребенок, тем труднее ему длительно заниматься однообразной деятельностью.

Совет 10. Чаще хвалите своего малыша, ободрите словом, улыбкой, лаской и нежностью. Не жалейте времени на общение с ним — не отделяйтесь игрушкой или сладостями!

