

Памятка для родителей

«Валеология – наука о здоровом образе жизни»

Валеология – это наука о здоровом образе жизни, сохранении, формировании и управлении здоровья.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки;
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать, говорить правду;
- Бережное отношение к окружающей среде, природе;
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- Формирование понятия «Не навреди себе сам».

Рекомендации по ЗОЖ:

1. Учите детей дышать носом, в нём воздух согревается и очищается.
2. Оберегайте дыхательные пути ребёнка от заболеваний:
 - учите детей при кашле, чихании прикрывать рот и нос платком или рукой.
 - в холодную погоду не закрывайте нос и рот ребёнка шарфом, чтобы он не дышал влажным воздухом;
3. Старайтесь, чтобы дети были на открытом воздухе не менее 3-4 часов, предусмотрев в режиме дня утреннюю, дневную, вечернюю прогулки.
4. Знайте, что ритмичные звуки могут лечить (заикание, астму, истерию и т. д.), обезболить, успокаивать. Предлагайте детям чаще слушать естественные звуки природы (звуки прибоя, водопада и т. д.).
5. Помогите детям приспособляться к окружающему звуковому фону. Смягчайте резкие звуки. Давайте отдых ушам, устраивайте минутки тишины.
6. Не допускайте драк, борьбы со сдавливанием друг друга.
7. Учите детей содержать рот в чистоте, полоскать его водой комнатной температуры после каждого приёма пищи и перед сном, два раза в день чистить зубы.
8. Предупреждайте нарушение осанки детей. Не допускайте неправильного положения тела: долгое стояние, сидение, неудобная постель, мебель.
9. В период неблагоприятных периодов года (осень, зима), когда распространяются инфекции, давайте детям нюхать растения фитонциды (лук, чеснок). Это могут быть и ожерелья из чеснока, и блюдца на столах с измельчённым луком и чесноком.
10. Не допускайте резких раздражителей в виде громких звуков, страшных образов, резко-яркого света. Щадите нервную систему детей



*Материал подобрала и оформила
Баницкова Юлия Станиславовна.*

