

ЖУРНАЛ «РАСТИ ЗДОРОВЫМ»

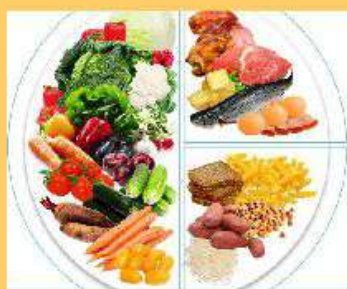


Счастливая семья – здоровый ребенок



Что может быть семьи дороже?
Теплом встречает отчий дом,
Здесь ждут тебя всегда с любовью,
И провожают в путь с добром

Что значит БЫТЬ здоровым?



Правильное питание



Физическая культура



Игры на свежем воздухе



Соблюдение режима дня



Соблюдение личной гигиены



Забота о здоровье



«Здоровье есть высочайшее богатство человека.»



Здоровый образ жизни



Правила личной гигиены дошкольников

Наша с вами задача по мере воспитания ребенка – привить ему полезные навыки, связанные с личной гигиеной. Имейте в виду: то, что мы заложим в малыша сейчас, останется с ним на всю жизнь.

Давайте обсудим самые элементарные и в то же время самые необходимые навыки – **правила гигиены для детей**.



1. Чистим зубы.

С самого раннего возраста приучайте малыша чистить зубы. Научите ребенка ухаживать за зубной щеткой. Щетку ребенок должен тщательно вымыть (на первых порах, конечно, с помощью взрослого) и поставить в специальный стакан головкой вверх. Не нужно хранить щетки в пластмассовых футлярах. Футляром лучше пользоваться кратковременно, например, в поездках, поскольку щетка остается влажной, а в такой среде размножаются бактерии.



2. Умываемся. Навык малыша нужно формировать на собственном примере.



Вы уже наверняка показали ребенку, как управляться с зубной щеткой. Теперь покажите малышу, как вы моете руки, умываете лицо. Ведь все это также не менее важные правила гигиены для детей. Пусть ребенок вместе с вами помоеет руки и лицо. Можно взять ароматное туалетное мыло и насладиться вместе с ребенком его ароматом. Ведь эстетическая сторона дела имеет очень большую воспитательную значимость.

3. Расчесываемся. Приведение своих волос в порядок тоже относится к гигиеническим нормам для любого человека. Расчешитесь сами, продемонстрируйте малышу, как это нужно делать.



Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Я МОГУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Я БУДУ ЗДОРОВЫМ!

Будьте здоровы!

