

Что могут родители?

- Пример родителей – определяющее место при формировании привычек и образа жизни ребенка.
- Соблюдение режима дня, труда и отдыха, чтобы не было переутомления у детей;
- Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, следить за своим внешним видом, самостоятельно и правильно одеваться и др.
- Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, компьютерные игры, обязательные прогулки на свежем воздухе.
- Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.
- В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей.

