**ПОРАДИ БАТЬКАМ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

- Частіше спілкуйтеся з дитиною, адже менше хворіють ті діти, які часто спілкуються з батьками. Це довели шведські вчені.

- Постарайтеся, щоб у сім'ї було побільше радості, посмішок: сміх, радість посилюють імунну систему, позитивно впливають на нервову систему, покращують загальне самопочуття, на 50 відсотків зростає продуктивність навчання.
- Зверніть особливу увагу на гігієну зору. Не давайте дітям дивитись телевізор більше 1-2-х годин на день. Потурбуйтеся, щоб на робочому місці (столі) дитини було достатнє освітлення. Дитина не повинна читати лежачи. Після 45-ти хвилин підготовки домашніх завдань треба робити перерву.
- Зверніть особливу увагу на дотримання гігієни слуху: мити вуха регулярно, не слухати гучної музики, не виходити на мороз без шапки.
- Треба стежити, щоб ваша дитина не тягнулась до шкідливих звичок. Звертайте увагу на її харчування. Щодня пропонуйте дитині погризти моркву, таким чином «убиваючи двох зайців»: підгодуємо очі вітаміном А та зміцнимо зуби. На сніданок давайте дитині горіхи, родзинки, курагу - це для посилення мозкової діяльності, а також сир - для зміцнення кісток.. Переконайте дитину у шкідливості чіпсів, ароматизованих сухариків і солодких газованих напоїв (ці продукти забрані зі шкільного буфету, але діти купують їх у торговельній мережі селища). Неправильне харчування призводить до хвороб: діабету, ожиріння, карієсу, гіпертонії, атеросклерозу, серцевих нападів.
- Вирощуйте кімнатні квіти. Рослини очищають повітря, насичують його киснем. Старайтеся спільно з дитиною побільше бувати на свіжому повітрі.
- Зверніть особливу увагу на поліпшення особистої гігієни. Допоможіть дитині скласти та дотримуватись режиму праці й відпочинку. Лягати спати вона повинна в один і той же час. Перед сном обов'язково треба побувати на свіжому повітрі, прогулятися. У цей час не рекомендуються рухливі ігри, заняття фізкультурою, проте бажане читання спокійних і добрих книжок.
Уранці дитина не повинна різко підійматися з ліжка: за ніч між хребцями накопичується рідина, а тому необхідно кілька разів потягнутися, щоб дати можливість хребту «прокинутись». Біля ліжка покладіть масажний килимок із гумовими шпильками, щоб, підвівшись уранці, дитина кілька хвилин потопталась на ньому, подразнюючи активні точки на стопах, приводячи себе в бадьорий стан.
Використовуйте в повну міру засоби народної медицини. Щодня половинка голівки часнику зменшує ризик серцевих захворювань у дорослому житті на 25 відсотків, сік кропиви, споришу зупиняє кров, настоєм ромашки, звіробою лікують горло, мати-й-мачуха позбавляє кашлю тощо.

**Шановні батьки! Потрібно зробити все, що залежить від вас, щоб ваші діти були здоровими.**