

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

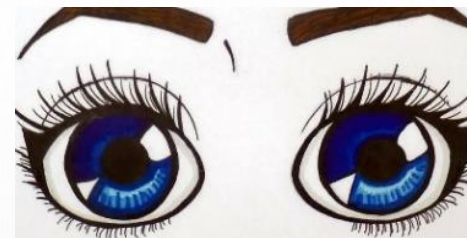


- **«РУКИ— ЭТО ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА»**
- ПОДСТРИГАТЬ НОГТИ НА РУКАХ СЛЕДУЕТ НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В 7—10 ДНЕЙ.
- ПЕРЕД КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ, ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ СЛЕДУЕТ МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ.
- НУЖНО ОСТОРОЖНО ОТКРЫВАТЬ ЕМКОСТИ С ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ (ЧАЙНИК, КАСТРЮЛЯ, ВОДОПРОВОДНЫЙ КРАН).
- В ВЕТРЕНУЮ И ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ХОДИТЬ В ПЕРЧАТКАХ ИЛИ ВАРЕЖКАХ.
- СЛЕДУЕТ ЕЖЕДНЕВНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КРЕМОМ ДЛЯ РУК.

## **«РАСТИ, КОСА, ДО ПОЯСА»**

- ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ИМЕТЬ СОБСТВЕННУЮ РАСЧЕСКУ И СЛЕДИТЬ ЗА ЕЕ ЧИСТОТОЙ.
- МЫТЬ ГОЛОВУ НЕОБХОДИМО ОДИН-ДВА РАЗА В НЕДЕЛЮ, ПОЛЬЗУЯСЬ ШАМПУНЕМ.
- ПРОМЫВ ВОЛОСЫ, НУЖНО ВЫТЕРЕТЬ ИХ МЯГКИМ ПОЛОТЕНЦЕМ И РАСЧЕСАТЬ.
- НЕЛЬЗЯ ЗАПЛЕТАТЬ МОКРЫЕ ВОЛОСЫ.
- НЕЛЬЗЯ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ С МОКРОЙ ГОЛОВОЙ.
- ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ НУЖНО РАСЧЕСЫВАТЬ С КОНЦОВ И ПОСТЕПЕННО ПЕРЕХОДИТЬ К КОРНЯМ.



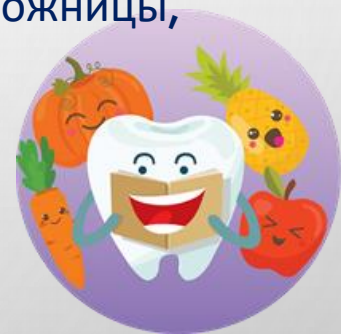


### **«Дороже алмаза свои два глаза»**

- Берегите глаза, когда стираете белье или выводите пятна.
- Нельзя тереть глаза грязным носовым платком, варежкой, концом шарфа.
- Нельзя читать, лежа на диване или в кровати.
- Читать нужно, сидя за столом, чтобы освещение было с левой стороны.
- Нужно смотреть телевизор сидя и не более 15—30 минут подряд (зависит от возраста ребенка).
- Необходимо делать гимнастику для глаз.
- Лампу нужно ставить слева.
- Сидеть за столом нужно прямо.
- Необходимо быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницы, иголка, булавка, спицы и др.).

### **«Здоровые зубы здоровью любы»**

- Необходимо правильно питаться: ежедневно ребенок должен получать молоко или кисломолочные продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты круглый год. Нужно приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.
- С 2-3 лет необходимо прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.
- Не реже двух раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.



## «Ухо — это орган слуха»

- Уши надо беречь: от слишком громких звуков устаешь.
- Нельзя ковырять в ушах.
- Нужно защищать уши от сильного ветра.
- Нельзя очень сильно сморкаться.
- Нельзя допускать попадания в уши воды.



## «Если сладко спится, сон хороший снится»

- Соблюдайте режим: больше бывайте с ребенком на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, закаливанием.
- Нельзя наедаться перед сном.
- Нельзя смотреть долго телевизор.
- Нельзя ложиться поздно.
- Нельзя играть в шумные игры перед сном.
- Перед сном необходимо проветрить комнату.
- Перед сном следует задернуть занавески.
- Перед сном нужно умыться.
- Перед сном следует сложить одежду.
- Нельзя откладывать отход ко сну, если ребенок начинает дремать.

Дремота — естественный сигнал идти спать. Не отмахивайтесь от него. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организм.



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- \* **СТАРАЙТЕСЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ СТРЕМЛЕНИЕ К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА.**
- **ПООЩРЯЙТЕ, ХВАЛИТЕ, СВОЕГО РЕБЕНКА ДАЖЕ ЗА НЕБОЛЬШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ.**
- **НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ ПРИВИВАЮТСЯ БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ ВЗРОСЛЫЙ ПОКАЖЕТ И ПРОКОММЕНТИРУЕТ НА ПРИМЕРЕ, КАК, ЧТО И В КАКОМ ПОРЯДКЕ ДЕЛАТЬ.**
- **НЕЛЬЗЯ ТОРОПИТЬ РЕБЕНКА С ВЫПОЛНЕНИЕМ КАКОГО-ЛИБО ДЕЙСТВИЯ, НАДО ДАТЬ ЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ВСЕ СПОКОЙНО, САМОСТОЯТЕЛЬНО.**
- **ЕСЛИ У МАЛЫША ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ НЕ СПЕШИТЕ ЕМУ НА ПОМОЩЬ, ПОКА ОН ЭТОГО НЕ ПОПРОСИТ.**
- **СТАРАЙТЕСЬ ВСЕГДА ПОДДЕРЖИВАТЬ АКТИВНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ РЕБЕНКА.**
- **В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОТЕШКИ, СТИШКИ, ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР.**
- **СТАРАЙТЕСЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИГРОВУЮ СИТУАЦИЮ.**
- **ВСЕГДА ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ.**

