

Рекомендации для родителей по культурно-гигиеническим навыкам

«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 быть внимательным во время работы с колющими и режущими предметами (нож, иглолка и т. д.).
- 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.
- Нельзя читать в движущемся транспорте (в вагоне, в автобусе и т. д.).
- Читать нужно, сидя за столом, чтобы освещение было с левой стороны.
- Нельзя носить чужие очки.
- Нужно смотреть телевизор сидя и не более 15—30 минут подряд (зависит от возраста ребенка).
 - Необходимо делать гимнастику для глаз.
 - Лампу нужно ставить слева.
 - Необходимо надевать защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам (работа в огороде, во время строительства, при домашней уборке, при опасности попадания пыли и т. д.).
- Сидеть за столом нужно прямо.
- Необходимо быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницы, иглолка, булавка, спицы и др.).

«Здоровые зубы здоровью любви»

- 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 слушать громкую музыку. Громкие звуки мешают думать, мешают другим людям.
- 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.