

# "Я здоровье берегу - сам себе я помогу"

Народная мудрость гласит: Здоровый малыш - счастливый малыш.

И это верно. Самое главное для ребенка и, конечно, для вас, чтобы он был здоров. Поэтому необходимо знакомить детей с правилами личной гигиены, правильным, бережным отношением к своему здоровью.

Мы, взрослые, должны стимулировать у детей развитие самостоятельности и ответственности.

«Дитяtko,  
как тесто: как  
замесил, так и  
выросло»  
(пословица русского  
народа)

**Правила поведения, которые должны  
вы объяснить детям  
и показать на личном примере:**

- ✚ Мыть руки после улицы, туалета, а перед едой особенно тщательно!
- ✚ После игры с домашними животными обязательно вымыть руки!
- ✚ Не лезть в глаза грязными руками, если засорился глаз - протереть его чистым платком!
- ✚ Если чувствуешь недомогание, нельзя заниматься спортом, сильно сморкаться, находиться на холоде, есть и пить холодное.
- ✚ Есть только мытые овощи и фрукты.
- ✚ Закаляться.
- ✚ Гулять на свежем воздухе.
- ✚ Не кутаться в теплые одежды, не надевать лишнего. Одеваться по погоде.
- ✚ Пользоваться только личным полотенцем.

