***ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ ПОРАДНИК ДЛЯ ДИТИНИ***

1. Стати організованою людиною можна лише тоді, якщо змалку дотримуватися розпорядку дня.

2. Вирости міцним і здоровим може кожний. Для цього слід загартовуватися, тренувати свій організм. Взагалі, день буде веселішим і бадьорішим, якщо почи­нати його з фізичної зарядки.

3. Подружися з водою. Вона - справжнє джерело насолоди: зранку бадьо­рить, ввечері заспокоює, впродовж дня змиває мікроби.

4. Коли людина вміє поводитися за столом, то це справляє гарне враження. Треба виробити звичку під час приймання їжі добре прожовувати її, їсти не поспішаючи, не плямкаючи, користуватися серветкою.

5. Щодня вмивайся, сонцю, травам, квітам і всім людям усміхайся.

6. Виконуй ці поради з почуттям міри і не перевантажуй тіло надмірними вправами, надмірною кількістю їжі.

**Запам'ятай!**

*Правило 1*. Як мити руки. Мий руки після гри, туалету, прогулянки й обов'язково перед прийманням їжі.

1. Закоти рукави.

2. Намочи руки водою.

3. Візьми мило й намили руки до появи піни.

4. Потри не лише долоні, а й їхню зовнішню сторону.

5. Змий піну.

6. Перевір, чи добре вимив руки.

7. Витри руки.

8. Перевір, чи добре витер руки. Для цього зовнішню сторону долоні приклади до обличчя.

*Правило 2*. Як користуватися носовою хустинкою

1.     При кашлі й чханні хвора людина розбризкує до 40 тисяч маленьких крапельок з мікробами і може заразити багатьох інших. Якщо тобі захочеться чхнути або кашляти, скористайся хусточкою, прикрив­ши нею ніс і рот. Цим ти вбережеш інших від захворювання.

2. Дуже неохайною виглядає інколи дитина, коли в неї нежить і постійно "плаче" носик. Зарадити цьому може тільки хусточка-чарівниця. Тож ніколи не розлучайся з нею.

3. Скористайся хусточкою й тоді, коли ніс і рот раптом виявляться в морозиві або в інших ласощах.

*Правило 3.* Як доглядати за волоссям

1. Голову мити раз на тиждень.

2. Причісуватися треба тільки своїм гребінцем.

*Правило 4.* Як сидіти за столом

1. Сиди за столом прямо, не клади ліктів на нього.

     2. Не плямкай.

3. Коли їси виделкою, то тримай її тільки в правій руці. Якщо користуєшся виделкою з ножем, то ніж тримай у правій руці, а виделку в лівій.

4. Не піднось їжу до рота на ножі. Це негарно й небезпечно.

5. Сіль не бери пальцями. Для цього має бути спеціальна ложечка або вико­ристай кінчик ножа.

6. М'ясні й рибні кості, кісточки від фруктів клади на окрему тарілку або на край своєї.

7. Стеж, щоб крихти й залишки їжі не падали на підлогу.

8. Не читай під час їди.

9. Перед прийманням їжі вимий руки, після неї прополощи рот.

10.    Приймай їжу не поспішаючи. Добре прожовуй страву.

***Домашні завдання***

1. Прокинувшись, потягнись у ліжку, а вставши - побажай собі й усім добро­го ранку і доброго дня. Прокидайся вчасно в один і той самий час.

2. Кожний день починай із зарядки.

3. Умивайся холодною водою, використовуючи мило. Добре насухо розти­рай своє тіло.

4. Потурбуйся про свої зуби. Почисти їх уранці. Після обіду прополощи від залишків їжі. Увечері згадай, що вони багато працювали впродовж дня, а тому їх треба добре почистити.

5. Твій шлунок - твоє здоров'я і твоя сила. Тому все, що пропонують мама або кухар у дитсадочку, треба з'їдати.

6. Твої чисті руки, помиті овочі і фрукти допоможуть уникнути хвороби шлунку.

7. Більше рухайся, перебувай на свіжому повітрі.

8. Не розглядай малюнків лежачи і не дивись довго телепередачі (доцільно диви­тись по 15 хв 4 рази на тиждень, сидячи на віддалі 2-2,5 м від екрана). Це зашкодить твоїм очам. Роби зарядку для очей разом із мамою, татом та іншими членами родини.

9. Щоб було здорове горло, дихай носом, особливо в осінню та зимову пору. Вмій користуватися носовою хусточкою.

10. Перевір, чи правильно сидиш за столом. Між тобою і столом має вміщуватися твій кулачок, ноги повинні бути на підлозі.

11. Лягай вчасно спати. Під час сну твій організм відпочиває, росте, міцніє.

12. Добре стався до всіх і до всього, що тебе оточує. Кожного вечора підсу­мовуй свої добрі справи. Це теж твоє здоров'я.

**Валеологічний порадник для батьків**

1. Будьте добрим і гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до свого здоров'я.

2. Ведіть здоровий спосіб життя.

3. Займайтеся фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику.

4. Загартовуйтеся разом із дитиною.

5. Більше бувайте на свіжому повітрі.

6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої у присутності дітей. Пам'ятайте! Вони повторюють ваші дії в дитячому садку.

7. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати сина чи доньку споживати всі страви, навіть ті, які вони не люблять, але які є для них необхідни­ми й корисними.

8. Дотримуйтеся завжди правил гігієни і привчайте до цього дитину.

9. Наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього. Передайте це дітям. Більше усміхайтеся. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я ва­шого і ваших дітей.