Мечта любой мамы – это здоровый и счастливый ребёнок. Какие же правила необходимо соблюдать, чтобы Ваш ребёнок рос здоровым? Мы рассмотрим некоторые из них, по сути, самые важные.

 1. Всегда, в любую погоду (бывают, конечно, исключения, например, ураганный ветер, мороз) выходите с ребёнком на прогулку. Свежий воздух даст больше пользы, чем вы можете себе представить. Даже если Ваш ребёнок заболел, прогулку отменять не стоит (могут быть исключения: сильный жар).

 2. Одевайте ребёнка соответственно погодным условиям.

3. Соблюдайте режим дня- питание, сон, выполнение домашних заданий и т.д. Приучайте к самостоятельности.

 4. Соблюдайте личную гигиену ребёнка. Приучайте к самообслуживанию.

5. Старайтесь реже ходить с ребёнком по магазинам и другим многолюдным местам, где легко подхватить инфекцию.

 6. Берегите своё собственное здоровье.

7. Никогда, ни при каких обстоятельствах не кричите на ребёнка, здоровье психическое не менее важно, чем физическое.

 8. Регулярно проводите влажную уборку; проветривайте комнаты.

9. Будьте в курсе всех дел, событий, происходящих с Вашим ребёнком в школе, во дворе; познакомьтесь с друзьями .

 10. Ну и последняя, но очень важная заповедь: любите своего ребёнка всем сердцем, и результаты превзойдут все ваши ожидания!