

Пусть ребёнок растёт здоровым!

Способов укрепления здоровья множество! Лыжи и обливание — это, конечно, хорошо, но начинать надо с самого простого.

Такие простые вещи — аккуратность во всём, чистота, стремление к чистоте — вот он, залог здоровья!

Хочется обсудить вопрос гигиены, потому что от этого зависит во многом общее состояние здоровья. Несмотря на всю простоту этой темы, значимость ее оспорить довольно сложно.

Дизентерия, брюшной тиф, гепатит, холера, лямблиоз, энтеробиоз! Этих заболеваний можно избежать, если всего лишь вовремя помыть руки (или хотя бы протереть их влажной дезинфицирующей салфеткой).

Ах, эта ежедневная уборка! Так часто жалуются мамы, и подобные настроения близки и понятны всем, ведь на ваши плечи, кроме наведения порядка, ложится еще множество больших и маленьких забот. Малыш проснулся, пришел с прогулки, испачкался или просто схватил посторонний предмет (денежную купюру, папину отвертку) — умойте, не ленитесь лишний раз протереть детский столик, помыть игрушку, детскую тарелочку, уличную обувь.

От того, в каких условиях растет малыш, напрямую зависит его сон, аппетит, иммунитет и просто хорошее настроение.

И, конечно, не забывайте про себя и свой дом. Ребенок должен расти в чистоте — это не только здоровье, но и положительный пример для воспитания аккуратности.

***Берегите себя и своих детишек!
Будьте здоровы!***

