

10 ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты хочешь. Помогни ему стать собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми.

7. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым-неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

Чем занять ребенка осенью

Осень — прекрасное время года. Природа одаривает нас щедрым урожаем и радует глаз яркими красками, а под ногами так приятно шуршит опавшая листва. Всё было бы просто идеально, если бы со всеми этими красотами « в довесок» не шли холодные ветра, дожди и серые тучи над головой. При такой погоде любоваться осенними пейзажами куда приятней из окна, сидя в тёплом и уютном доме. Чем же занять детей, когда на улице сыро и холодно, и на прогулку особо не выйдешь?

- ❖ Сделайте бусы из желудей, рябины либо калины. Кстати, это отличный подарок для любимых бабушек!
- ❖ Сделайте букет из разноцветной листвы и украсьте им дом.
- ❖ Собирайте осенние дары природы: каштаны, желуди, шишки, семена липы...
- ❖ Соберите листья разных видов и цветов и засушите их.
- ❖ Наблюдайте за капельками дождя на стекле и слушайте их стучание. Бегать и прыгать по лужам в сапогах. Либо просто прогуляться с зонтиками под мелким теплым осенним дождем.
- ❖ Рисовать на "запотевшем" стекле рисунки (солнышко, цветы, сердечки либо разнообразные узоры).
- ❖ Побаловать родных вкусным яблочным либо тыквенным пирогом. В таком случае малыш сможет принять активное участие в совместном приготовлении, декорировании и поедании пирога.
- ❖ Делать осенние поделки из природных материалов (желудей, каштанов, шишек, листьев, яблок, веточек...)
- ❖ Прогуляться по осеннему парку, саду или лесу.
- ❖ Рисовать на природе осенний пейзаж либо собранную листву.
- ❖ Обводить разноцветными мелками листья на асфальте.
- ❖ Устроить фотосессию ребенка в листьях.
- ❖ Сплести венки из листвы. Кстати, их также можно использовать в фотосессии. Покувыркаться, поваляться, побегать по желтой листве.
- ❖ Сделайте кормушку для птиц.
- ❖ Запустить воздушного змея.



Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Грипп не пройдет!

Самая простая профилактика гриппа – частое мытье рук, т.к. вирусы легко передаются через грязные руки. Очень легко пользоваться ватно-марлевой повязкой (маской), хотя эффективность этого метода невелика. В период эпидемии или скачка заболеваемости хорошо уменьшить число возможных контактов с заболевшими (особенно детям), то есть лучше меньше пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в театры и в кино.

Закаливание - самый лучший способ профилактики ОРВИ, которое позволяет в значительной степени избежать простуды. Необходимо помнить, что начинать закаливаться лучше летом и обязательно продолжать эти процедуры в течение всего года. Не надо начинать закаливание в период, когда вероятность заболеть очень высока.

Очень важно получать достаточное количество витаминов, а следовательно, правильно и сбалансированно питаться, потребляя достаточное количество овощей и фруктов. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной и свежей капусте, а также цитрусовых: - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. К народным средствам относят также регулярное потребление чеснока и репчатого лука.



Страна Мам