



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Памятка для родителей: «Здоровье детей в ваших руках»*

*Материалы разработаны в рамках апробации Программы просвещения родителей (законных представителей) детей раннего и дошкольного возрастов, посещающих дошкольные образовательные организации, подготовленной под руководством и при участии Лаборатории дошкольного образования ФГБНУ «Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»





1. **Следите** за правильным питанием своего ребенка. Предлагайте ему разнообразную и сбалансированную пищу, включающую все необходимые витамины и минералы. Избегайте лишнего потребления сахара, соли и жирных продуктов.
2. **Обеспечивайте** активный образ жизни своего ребенка. Поощряйте его заниматься спортом, играть на улице и проводить время на свежем воздухе. Ограничивайте время, проведенное перед экранами (телевизор, компьютер, смартфоны).
3. **Уделяйте** достаточное количество времени сну и отдыху. Регулярный и полноценный сон помогает поддерживать здоровье и иммунную систему ребенка.
4. **Прививайте** хорошие гигиенические привычки. Учите ребенка мыть руки перед едой и после посещения туалета, правильно чистить зубы и поддерживать чистоту вокруг себя.
5. **Регулярно проводите** медицинские осмотры и прививки. Своевременное выявление и лечение заболеваний сводит к минимуму риски для здоровья вашего ребенка.
6. **Учите** ребенка основам безопасности. Объясните ему, как избегать опасных ситуаций и повреждений, а также как правильно пользоваться медицинскими средствами первой помощи.
7. **Будьте примером** для своего ребенка. Самостоятельно придерживайтесь здорового образа жизни и заботьтесь о своем физическом и психическом состоянии. Это поможет вашему ребенку усвоить привычку заботиться о своем здоровье.