

Памятка для родителей «Гигиена - основной аспект здоровья!»

Соблюдение правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под чистотой часто подразумевают внешнее отсутствие грязи, но ведь существует и грязь «Внутренняя» - токсины, которые выделяются через потовые железы. Если их не смывать, происходит самоотравление организма, которое выражается в утомляемости, раздражительности, нервозности. Не приняли утром душ – живите целый день с токсинами, не приняли вечером – спите с ним всю ночь.

Принимая душ, научитесь сами и научите ребенка получать от этого удовольствие. Поскольку вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма, вам потребуется меньше времени на выполнение той или иной работы. Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж.

Любая работа должна быть в радость, а работа над собой тем более. К естественным, постепенным приемам закаливания следует приучать с детства. Приучать к воздушным ваннам, делать массаж сухой щеткой. Солнечные ванны особенно нужны малышам, чтобы не развивался рахит. Опасно для здоровья полуденное солнце, когда его лучи падают вертикально. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком!