



**Шановні батьки,  
у вас найкращі діти!**

Прийшло тепле літо - час зміцнити здоров'я вашої дитини.

## **ЗДОРОВА ДИТИНА - ЩАСЛИВІ БАТЬКИ**

### **1. Організовуйте літо**

Сядьте разом з дитиною і складіть план на все літо. Розподіліть час на різні види діяльності протягом доби, включаючи денний сон.

### **2. Комп'ютер і телефон - у відставку**

Бережіть зір і психіку дитини!

Пам'ятайте, що найбільш утомливі для дітей комп'ютерні ігри, розраховані на швидкість реакції: "стрілялки", "бродилки", "доганялки". Старайтеся у вихідні дні разом якомога більше часу проводити на вулиці - грайте у футбол, катайтеся на велосипеді, роликах, ходіть в парк. Спостерігайте з дітьми за природою, вивчайте її - це корисно!

### **3. Літо без небезпеки**

Подбайте про безпеку дитини, особливо пам'ятайте про те, що під час повітряної тривоги потрібно іти до укриття. Обстежте місце відпочинку на природі. Не залишайте дітей без нагляду.

Перевірте дитяче спортивне спорядження: самокат, велосипед, роликові ковзани, бадмінтон - все повинно бути справне. Переконайтеся чи безпечно там, де грається ваша дитина.

## 4. Їжа на здоров'я

Пам'ятайте, що дітям корисно молочні, овочеві, фруктові страви, повноцінні сніданки і обіди. Спробуйте разом з дитиною приготувати смачний салат або десерт, залучайте до випічки пирога або вичавлювання свіжого соку. І розповідати про правила здорового харчування.

## 5. До лікаря Айболить

Початок шкільного життя часто викликає загострення у дитини хронічних захворювань. Якщо у вашого сина або дочки є проблеми із здоров'ям, літо - саме час спокійно зайнятися ними. Скористайтеся літом, щоб проконсультувати дитину у педіатра, окуліста, отоларинголога, стоматолога, ортопеда або іншого необхідного лікаря-фахівця.

## 6. В обіймах теплого літа

Ростіть свою дитину в любові і повазі – це дасть хороші плоди!!!

