

Ата-аналарға кеңес

«Баланың денсаулығы – басты байлық»

Құрметті ата-аналар!

Баланың денсаулығы – оның бақытты өмірінің негізі. Баланың дені сау болып өсуі үшін дұрыс күн тәртібін сақтап, құнарлы тағаммен тамақтандыру, таза ауада серуендету және күнделікті дене белсенділігіне көңіл бөлу маңызды.

Үйде жеке бас гигиенасын сақтауға, қолды жиі жууға, тістерін тазалауға және таза киім киюге дағдыландырыңыз. Баланың ұйқысы жеткілікті болғаны жөн, өйткені толыққанды демалыс оның денсаулығы мен дамуына оң әсер етеді.

Баламен бірге қозғалыс ойындарын ойнап, спортпен айналысуға қызығушылық танытыңыз. Көкөніс пен жеміс-жидекті күнделікті ас мәзіріне енгізіп, тәтті тағамдарды шамадан тыс тұтынудан сақтаңыз.

Балаға әрдайым жақсы үлгі көрсетіп, салауатты өмір салтын бірге ұстанайық. Денсаулығы мықты бала – бақытты отбасының қуанышы!