



Советует врач.

Как организовать игры во время болезни ребенка?

Это зависит оттого, чем ребенок болен. Полезно иметь в виду следующие правила:

* не давайте сразу много игрушек, т. к. это утомительно для ребенка и создает беспорядок на кровати, рассеивает его внимание;

желательно обеспечить ребенка накрыватным «столиком», сделанным из куска фанеры, с четырьмя ножками и низенькими бортиками по краю, что создает ребенку соответствующие удобства. Изготавливая такой столик, позаботьтесь, чтобы ребенок, пользуясь им, мог переменить позу, подвинуть ноги;

* не заставляйте его играть, помните: у больного ребенка утомление от игры наступает раньше, чем ему фактически надоедает заниматься с игрушками;

* вместе с тем не отбирайте игрушку, боясь, что он утомится, этим вы вызовете только слезы;

* на полу можно играть в спокойные игры, не требующие много движений и не возбуждающие детей. Постелите на пол коврик.

"Берегите глаз - как алмаз"

Сохранить хорошее зрение можно, если:

- Следить за правильной посадкой за столом.
- Не читать в транспорте, лежа.
- Не смотреть часто телевизор (безопасное расстояние от него 2-3 метра).
- Употреблять богатую витаминами пищу.
- Не смотреть телевизор лёжа.
- Иметь при чтении правильное освещение.
- Регулярно делать гимнастику для глаз.
- Читать без перерыва не более 15-20 минут.

" Дети и телевизор"

- Нельзя ребёнку смотреть телевизор больше 30 минут в день, так как это ведёт к ослаблению нервной системы.
- Не следует смотреть телевизор в полной темноте, это ухудшает зрение.
- Не рекомендуется сидеть близко у телевизора, а также на полу перед ним, так как рентгеновские лучи исходят вниз.



" Если заболело ухо"

Из чего приготовить компресс - камфорное масло, водка, водно-спиртовой раствор.

Как поставить компресс на ухо?

Смочить сложенную вдвое ткань в слегка подогретом растворе, отжать ее и расположить вокруг ушной раковины на ширину 3-5 см. Затем на ткань положить второй слой - пергаментную бумагу или полиэтиленовую плёнку, вырезав из них отверстие для ушной раковины. Третий слой - вата, закрывающая всё ухо. После этого закрепить компресс, забинтовав его или надев платок, шапочку.

Для чего нужно ухаживать за зубами?

- Чтобы предотвратить гниение и разложение пищевых остатков в полости рта.

Самая лучшая щетка та, у которой:

- между пучками щетинок есть промежутки;
- щетина не жесткая.

Сколько раз чистить зубы?

- Один раз и лучше утром. Перед сном следует хорошо прополоскать рот.

Где хранить щетку?

- Щетину щётки намылить мылом и хранить в сухой посуде. Перед употреблением смыть мыло теплой водой.

Что вредно для зубов, полости рта?

- Пользоваться металлическими предметами для чистки зубов.
- Употреблять горячую пищу сразу после холодной и наоборот, есть сладкое на ночь.
- Откусывание ниток, раскалывание зубами орехов, сосание пальцев.

Чтобы зубы не болели, нужно:

- употреблять чаще твёрдую пищу: яблоки, морковь.
- разнообразить питание, в нем должны быть витамины, углеводы, белки и т.д.
- выпивать каждый день полстакана молока, задерживая во рту каждый глоток.