**Медбикеден ата-аналарға он кеңес**

1-кеңес. Балаңызды демалыспен жүктемені ақылмен ауыстыра отырып, күнделікті тәртіпті сақтауға үйретіңіз.

2-кеңес. Есіңізде болсын: физикалық және психикалық денсаулығыңызды қалпына келтіру үшін қажет ұйқы мөлшерін азайта алмайсыз.

Кеңес 3. Кез келген ауа-райында балаңызбен бірге жүріңіз! Ашық ойындар метаболизм процестерін белсендіреді, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерін ынталандырады, дененің қорғанысын күшейтеді.

Кеңес 4. Балаңызды жыл мезгіліне сәйкес практикалық, ыңғайлы, қозғалысына кедергі жасамайтын жеңіл киіммен киіндіріңіз.

5-кеңес. Баланың өсуі мен дұрыс дамуы үшін қажетті қоректік, әртүрлі және тұрақты тамақтануына қамқорлық жасаңыз.

Кеңес 6. Балаңыздың танымдық қызығушылықтарын қолдаңыз, оның сұрақтарының ешқайсысын назардан тыс қалдырмаңыз және онымен бірге оның «неге?» деген сұрақтарына жауап іздеңіз. Кеңес 7. Балаңызбен сөйлесіңіз, оны тыңдауды үйреніңіз, оның сөйлеуін дамытыңыз - болашақта жақсы оқудың кепілі.

8-кеңес. Балаңыздың теледидар көру кезінде алатын уақыты мен ақпаратын мөлшерлеңіз.

Кеңес 9. Сабақтардың ұзақтығын және олардың өту жағдайларын бақылау. Бала неғұрлым кішкентай болса, оған ұзақ уақыт бойы монотонды әрекеттермен айналысу қиынға соғатынын ұмытпаңыз.

10-кеңес. Балаңызды жиі мақтаңыз, сөзбен, күлімсіреп, сүйіспеншілікпен және нәзіктікпен жігерлендіріңіз. Онымен сөйлесу үшін уақытты босқа өткізбеңіз - ойыншықтар мен тәттілерден аулақ болмаңыз!