**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 накроватным «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?**

**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.

**Если болит зуб?**

        С силой надавить на указательный и большой палец той руки, со стороны которой болит зуб. (Народное средство)

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.