

БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ

И пока в доме детский смех, от игрушек некуда деться,

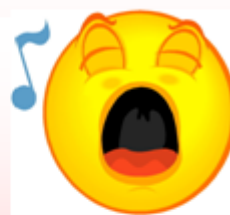
Вы на свете счастливее всех, берегите ж, пожалуйста, детство!





Правила охраны голоса:

- пойте не громко;
- пойте не очень быстро и не слишком медленно;
- пойте чаще;
- недопустимо пение во время болезни;
- необходимо избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и т.п.;
- с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;
- перед пением избегайте пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла – острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;





Как сберечь органы слуха

- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от ветра.
- Не ковырять в ушах.
- Не сморкаться сильно.
- Не допускать попадания воды в уши.
- Если уши заболели, обратиться к врачу.
- Правильно чистить уши.
- Мыть уши каждый день.
- Каждое утро разминать ушную раковину.



10 заповедей для родителей



1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты хочешь. Помогите ему стать собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми.
7. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.