

9

Хүүхдээ хамгаалах эрүүл ахуйн зөвлөмж

1 Гар угаах

Хүүхдүүдээ дор хаяж 20 секунд савангаар тогтмол угаалгаж хэвшүүлээрэй



2

Маск зүүх



Гадагш гарахад нь амны хаалтыг нь зүүлгээрэй



3

Гар барихгүй байх

Бусадтай гар барихгүй мэндлэх аргыг зааж зөвлөөрэй

4

Зөв найтаах, ханиалгах



Хүүхдүүддээ хэрхэн зөв ханиаж, найтаалгах аргыг үзүүлэн зааж өгөөрэй



5 Хооллолт

Өглөөний хоол цайг тогтмол идүүлэх, жимс, ногоог идүүлж хэвшүүлээрэй

6

Эрт унтах

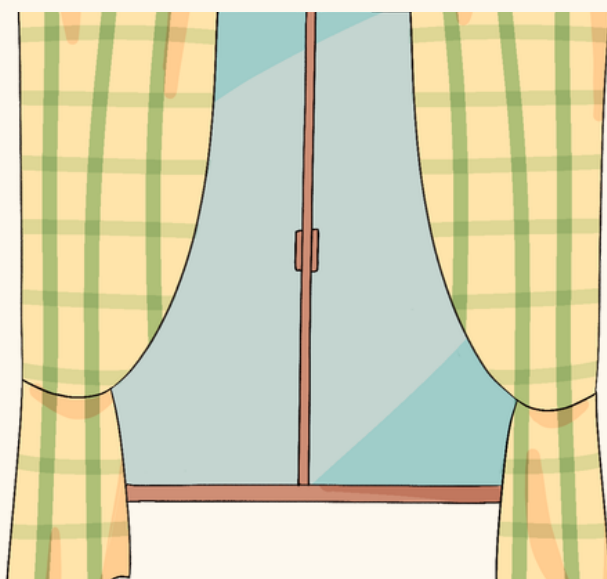
Хүүхэд 22 цагаас өмнө унтсанаар дархлаа сайжрах тул та эрт унтуулж байгаарай



7

Биеэ чийрэгжүүлэх

Өдөр бүр 20 минутаас дээш хугацаанд хүүхдийнхээ насанд тохирсон дасгал хөдөлгөөнийг хийлгүүлээрэй.



Агаар сэлгэлт

8

2 цаг тутам цонхыг онгойлгож агаар сэлгэлт хийгээрэй

9

Эрүүл мэндээ хянах

Өвчний шинж тэмдэг илэрсэн үед харьяа Өрхийн эрүүл мэндийн төвд хандаарай.

