Памятка для родителей “Важные правила в летний период”

1. В летний период важно не забывать о соблюдении режима дня ребенка.

2. Несмотря на увеличение времени пребывания детей на улице, не рекомендуется лишать ребенка дневного сна.

3. Необходимо следить за рационом питания ребенка, а также свежестью продуктов, т.к. в летний период многие из них быстро портятся.

4. В рацион питания ребенка летом следует включать больше свежих фруктов, овощей, ягод. При этом важно помнить о том, что употребление немытых продуктов питания строго запрещается.

5. Для повышения аппетита и утоления жажды за 15 минут до приема пищи давайте ребенку четверть стакана воды.

6. Отправляясь на длительную прогулку или в поход с ребенком, не забывайте брать с собой воду. Употребление воды из случайных источников строго запрещено.

7. Отправляясь на прогулку, а также в детский сад, во избежание солнечного удара не забывайте надеть ребенку головной убор.

8. Во избежание теплового удара следует одевать ребенка в соответствии с температурой воздуха.

9. При длительном пребывании с ребенком на открытой площадке при солнечной погоде наблюдайте за его состоянием. При появлении признаков слабости, жалобах ребенка на головную боль, тошноту, следует переместиться под навес или в тень.

10. Перед прогулками, в частности в лес, напоминайте ребенку об основных правилах поведения: «При переходе через дорогу держать взрослого за руку», «Не уходить далеко, быть в поле зрения взрослого», «Не рвать и не есть ягоды, грибы, растения» и т.д.

11. После прогулки обязательно следите за тем, чтобы ребенок вымыл руки. Соблюдение элементарных гигиенических правил убережет его от кишечных инфекций.

12. Возвращаясь с прогулки, особенно после посещения леса, осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности клещей.

13. В случае обнаружения клеща на теле ребенка немедленно обратитесь к врачу.

14. С целью удовлетворения потребностей ребенка в движении и познании окружающего мира

заранее продумывайте его деятельность в течение дня.

15. Кроме активных видов деятельности, в режиме дня ребенка должно быть выделено время для наблюдений, экспериментирования, продуктивной деятельности (например, рисование на свежем воздухе) и т.д.