

Памятка для родителей «Важные правила в летний период»

Памятка для родителей

«Важные правила в летний период»

1. Используйте лето для закаливания и оздоровления детей.
2. Не забывайте о соблюдении режима дня ребенка в **летний период**.
3. Не лишайте его дневного сна.
4. Следите за рационом питания и свежестью продуктов, т. к. в **летний период** многие из них быстро портятся.
5. Включайте в рацион питания ребенка больше свежих фруктов, овощей, ягод. Помните, что употреблять немытые продукты нельзя.
6. Давайте ребенку четверть стакана воды за 15 минут до приема пищи, чтобы повысить аппетит и утолить жажду.
7. Не забывайте брать с собой воду, **отправляясь** с ребенком на длительную прогулку или в поход. Помните, что употреблять воду из случайных источников нельзя.
8. Не забывайте надеть ребенку головной убор, **отправляясь** на прогулку или в детский сад.
9. Одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха.
10. Наблюдайте за состоянием ребенка при длительном пребывании на открытой площадке при солнечной погоде. Если ребенок пожаловался на плохое самочувствие, переместитесь с ним под навес или в тень.
11. Напоминайте ребенку основные **правила поведения перед прогулками в лес**: *«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.
12. Следите за тем, чтобы ребенок вымыл руки после прогулки. Соблюдение элементарных гигиенических **правил** уберет его от кишечных инфекций.
13. Осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности клещей, после прогулки и посещения леса.
14. Немедленно обратитесь к врачу, если обнаружили клеща на теле ребенка.

«Лето и безопасность наших детей»

Вот и настала **летняя пора**, когда все стремятся за новыми незабываемыми впечатлениями на отдых на дачу, на море или просто в богатый дарами **летний** лес и на тёплую речку с песчаным берегом.

Давайте вспомним некоторые травмоопасные моменты для детей в прекрасное время года, как лето:

ОСТОРОЖНО СОЛНЦЕ!

К травмам относятся тепловой удар и солнечные ожоги, получаемые ребенком в жаркий день. Следите, пожалуйста, за тем, как одет ваш ребенок, сколько времени он пробыл под открытым солнцем. Длительность воздушно - солнечных должна возрастать постепенно с 3-4 минут до 35-40 минут. В солнечный день обязателен головной убор.

ОСТОРОЖНО ВОЗЛЕ ВОДОЕМОВ.

- Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей!

Не оставляйте детей без присмотра при отдыхе на водных объектах!

- Не отпускайте детей гулять одних вблизи водоемов!

- За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение со стороны взрослых!

- Следует помнить, что грязные и заброшенные водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез и холеру!

ОСТОРОЖНО НА ДОРОГЕ.

- Своевременно обучайте детей умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывайте у ребенка потребность быть дисциплинированным и внимательным на улице, осторожным и осмотрительным.

- Не отпускайте ребенка без взрослых на дорогу.

Держите ребенка за руку, не разрешайте сходить с тротуара.

- Приучайте ребенка ходить спокойным шагом, придерживаясь **правой стороны тротуара**.

- Напоминайте, что дорога предназначена только для машин, а тротуар для пешеходов.

- Выучите с ребенком стихотворение: «Коль зеленый свет горит, значит, путь тебе открыт».

- Приучайте к **правилу**: переходить дорогу можно только по переходу (*наземному и подземному*).

- Не разрешайте ребенку в общественном транспорте высовываться из окна, выставлять руки или какие-либо предметы.

ПОМНИТЕ:

- Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!
- Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!
- Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!
- Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца **летнего отдыха**. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

Топ-5 **летних** закаливающих процедур (*проводятся в саду и дома 1-2 раза в день*):

- * Воздушные ванны при температуре воздуха +28...+ 30°C.
- * Солнечные ванны средней продолжительностью 20 минут.
- * Обтирание влажной губкой +18...+20°C (*3–5 секунд*).
- * Обливание теплой водой 5–10 секунд с постепенным снижением температуры до +20°C.
- * Ходьба босиком по траве, песку, земле, речной или морской гальке.

Польза фруктов и овощей для детей

Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоровляющее действие на организм. Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием. Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина. Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям. Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием. Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D. Кабачки нормализуют **перистальтику кишечника**. Отвар груш хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.