



# Рекомендации для родителей!

*Здравствуй лето!*





# "Осторожно - солнце!"



С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводить на свежем воздухе.

Солнце благотворно влияют на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости». Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Советуем вам строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.



## Солнечный удар

При длительном пребывании ребенка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребенка появляются слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39 - 40 °С.

Первая помощь пострадавшему ребенку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания. Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь с холодной водой или лед. Срочно доставить ребенка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, необходимо ребенка одевать в соответствии с температурой воздуха, иметь головной убор.



## Стерегайтесь клещей

МАЙ, ИЮНЬ - ПЕРИОД АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ.

КЛЕЩИ - переносчики клещевого энцефалита. Это опасное заболевание, которое возникает у человека после укуса клещей.

**Чтобы не иметь печальных последствий, выполняйте наши советы:**

- \* одежду в лес надо одевать с затянутыми воротниками, поясами. Брюки тщательно заправлять в носки.
- \* **ВСЁ ЭТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ЗАПОЛЗАНИЮ КЛЕЩЕЙ НА ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА;**
- \* **ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ ЛЕСА НЕОБХОДИМО ОСМОТРЕТЬ ВСЁ ТЕЛО,** т.к. клещи, попадая на кожу, не сразу присасываются к ней;
- \* если клещ присосался надо его смазать растительным маслом, вазелином, любым жиром, керосином, место укуса обязательно смазать йодом;
- \* если оторвался хобот клеща, его надо удалить прокалённой на пламени иглой.

В случае укуса клеща - немедленно обратитесь к врачу.



## ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Все дети любопытны и, увы, неосторожны.

А ведь иные растения крайне ядовиты, и могут стать причиной несчастья.

Одно из самых коварных растений -

"волчье лыко". Отравление вызывает все растение. С рук ядовитый сок может попасть на губы, в глаза.

Распространены в нашей полосе "вороний глаз", чистотел, белена.

Умейте отличать съедобные грибы от ядовитых. Нередки случаи отравления грибами - бледной поганкой, мухомором, ложными опятами и другими. Наиболее типичные симптомы: понос, увеличение печени, желтуха, слабость, синопность, тошнота, рвота, боли в икроножных мышцах, судороги. Смерть может наступить от паралича дыхания.

При первых признаках отравления необходимо немедленно оказать медицинскую помощь.

Проявляйте осмотрительность к этим растениям. Не срывайте их.



## О предупреждении ОЖКИ

Дизентерия, брюшной тиф и другие желудочно-кишечные заболевания ОПАСНЫ. Источником заражения является больной, переболевший или здоровые носители.

Возбудители этой инфекции передаются через загрязнённую микробами пищу, фрукты, овощи, ягоды, воду и руки.

Роль мух при этом весьма велика.

**ПОМНИТЕ**, что соблюдение самых простых гигиенических правил уберёжет вас от заболевания.

Эти правила хорошо известны всем, их соблюдение обязательно.

## ПОМНИТЕ ЭТИ ПРАВИЛА!

Тщательно следите за чистотой рук. Не забывайте мыть руки с мылом перед приготовлением и приёмом пищи, перед кормлением ребёнка, после посещения туалета. Соблюдайте чистоту в квартирах и в местах общего пользования. Ежедневно убирайте помещения с моющими средствами. Закрывайте вёдра с мусором. Особенно тщательно предохраняйте от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки: сметану, масло, сыр, хлеб. Молоко пейте только кипячёным. Овощи, фрукты, ягоды можно употреблять в пищу только тщательно промытыми проточной водой и кипятком. При выезде из города, в походе нельзя употреблять воду для питья из случайных источников. Купаться только на специально организованных пляжах.

При проявлении расстройства кишечника немедленно обращайтесь к врачу.

**НЕ ЛЕЧИТЕСЬ САМИ!**



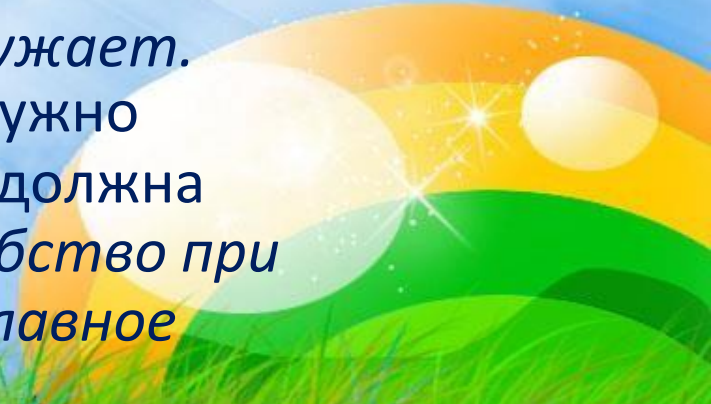


# Как одеть ребёнка летом?

*Подбирать одежду детям на летние месяцы следует, учитывая ее специфику. Она должна соответствовать сезону, позволяя активно проводить время на свежем воздухе, отдыхать на природе и наслаждаться солнцем.*



***Лето** – та пора, когда малышам больше всего хочется побегать, придумать новые активные игры, наблюдать за тем, что их окружает. Чтобы все это было возможным, нужно подобрать подходящую одежду: она должна обеспечивать комфорт движений и удобство при активных играх, ведь игра – самое главное занятие ребенка.*



# Одежда



*Самый удобный комплект для прогулок в садике – шорты и футболка. Он оптимален и для мальчиков, и для девочек.*

*Модницы могут находиться в помещении в юбочке, платье или сарафане, но на улицу непременно приготовьте ей шорты, бриджи или леггинсы. Дело в том, что основная игра в детском саду летом – это копание в песочнице.*

*Ткань летней одежды должна быть исключительно натуральной: хлопок, лен, бязь. Отдайте предпочтение тонкому материалу, мягкому на ощупь. Не покупайте слишком узкие предметы одежды, чтобы ребенок в них не упрел – вентиляция спасет от образования потницы. Носки должны быть летнего формата: в сеточку, тонкие и легкие.*



# Обувь



Летняя обувь бывает самых разных фасонов и имеет всевозможную систему застежек. Предпочтение отдавайте исключительно обуви на липучках. Это касается и той пары, что послужит ребенку в группе, и уличному варианту. Лучше, если мысок сандалий будет закрыт, чтобы палки, шишки, бордюры, ступеньки лестниц и прочие преграды не повредили пальчики ребёнку.

Если выбор стоит между сандалиями со супинатором и без него, отдайте предпочтение первому варианту. Ребенок целый день находится в обуви – пусть ее подошва будет качественной и ортопедически продуманной. Липучку присмотрите широкую, поскольку узкая быстро выйдет из рабочего состояния от постоянных манипуляций.



# Головной убор



*Из большого многообразия летних головных уборов самыми надежными в плане защиты от солнечных лучей оказались кепки и панамки. Оптимально выбрать модель с регулирующимся обхватом головы, а для девочек – еще с отверстием для косичек и хвостиков. Помните о том, что, приведя ребенка без головного убора (даже если за окном ни намёка на солнце), вы можете столкнуться с тем, что вас отправят домой. На этот случай всегда имейте в шкафчике запасной вариант.*



# Чем занять детей летом?

## Совместные занятия детей и родителей

Если вы заботливый родитель, не позволяйте ребенку летом часами сидеть перед телевизором или за компьютером.

Есть множество других интересных занятий! Ниже вы найдете список совместных занятий для ребенка от 3 до 7 лет. Выходите из дома и проводите время весело вместе с вашим ребенком! Итак, чем занять детей летом?

## Прогулка или поездка на велосипеде

В современном мире всем нам не хватает движения, физической активности. Это относится к детям, также как и ко взрослым. Два самых простых способа выполнить недостающую физическую активность - пешие и велосипедные прогулки.

Прогуляться или покататься на велосипеде можно и рядом с домом. Вы увидите, что происходит в вашем дворе, что вас окружает, и вместе с тем проведете время с вашим ребенком.



Для смены обстановки лучше **прогуляться в лес или на пляж.**

Эту прогулку вы можете превратить в целое приключение на весь день: только возьмите с собой обед и все необходимое для того, чтобы устроить мини-пикник.

## Парк

Идите в ближайший парк. Поскольку ваш ребенок становится более искусственным в социальных навыках, он будет с удовольствием играть с другими детьми и даже примет участие в спортивных соревнованиях.

## День игр

Устройте вашим детям праздник. Пригласите в гости ваших знакомых, у которых тоже есть ребенок такого же возраста. Подготовьте игры, в которые будет интересно играть вашим детям, можете заранее придумать сценарий всего дня. Пока дети играют, вы сами сможете пообщаться, выпить чашечку кофе. Вы можете также заранее договориться о месте встречи и проводить такие дни совместно и в парке, и в кино.



## Развивающие занятия

Узнайте, есть ли в вашем районе центры, в которых проходят занятия для детей и родителей? Многие папы с удовольствием примут участие в спортивных занятиях вместе с ребенком! Похвалите вашего папу за участие!

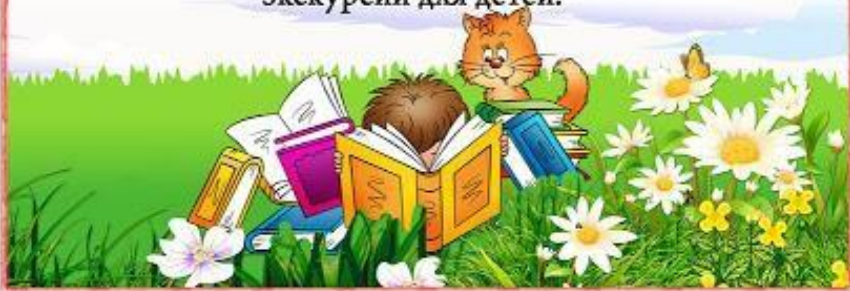
## Библиотека и книжный магазин

По-прежнему уделяйте большое внимание чтению.

У детей богатое воображение и они получают огромное удовольствие от историй о сказочных персонажах и дальних странах. Посещайте тематические занятия в библиотеках вместе с вашим ребенком. Покупайте развивающие книги.

## Музей

Посещение музея является хорошим способом утолить жажду знаний вашего ребенка. Выставки музея демонстрируют различные культуры, исторические места и события. Помните, что музеи отмечают исторические события и периодически меняют выставки, а также проводят тематические экскурсии для детей.



## Посещение зоопарка

Обращайте внимание на то, что за животными нужно ухаживать, кормить и поить, расскажите о том, что делают сотрудники зоопарка. Рассказывайте о повадках животных, чем они питаются, где живут.

## Заповедник, ботанический сад

Ребенок нуждается в единении с природой. Чтобы научиться жить в гармонии с природой, нужно привить любовь к ней с самого раннего возраста. Сами покажите ребенку как вы любите природу.

## Плавание, игры на воде

Ваш ребенок умеет плавать? Запишитесь на занятия плаванием и ходите в бассейн вместе с вашим ребенком. Берег моря, реки - прекрасное место для совместных игр. Дети с удовольствием поиграют в спасателей вместе с вами.

Как вы видите, существует множество разнообразных занятий для вас и вашего ребенка. Не просто сидите дома! Выходите и действуйте! Только не забывайте про

**безопасность** детей во время прогулок!



# Уважаемые родители!



**Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:**

Купайся только в разрешенных местах.

Не купайся в одиночку в незнакомом месте.

Не заплывай за буйки.

Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.

Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.

Не шали в воде. Не окунай друзей столовой и не ставь им подножки.

Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.

Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.

Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.

Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матраси позови взрослых.



# Солнцезащитная косметика

*Используйте специальную детскую косметику для защиты кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Чтобы солнцезащитные средства действительно работали, внимательно изучите инструкцию по применению.*





# Питьевой режим



*Очень важно следить за питьевым режимом ребёнка.*

*Ведь вода является важнейшая составляющая организма. Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипячёную или бутилированную воду без газа.*

*Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питьё должно быть обязательно тёплым. Давайте детям столько пить, сколько они требуют. Дневная норма питьевой воды для ребёнка в возрасте от трёх до семи лет составляет примерно 1,2–1,7 литров.*



Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

