

Памятка для родителей

"Важные правила в летний период"

Лето – благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей, поэтому используйте этот период с максимальной пользой.

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: "Переходить дорогу, держа 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 заболеваний желудочно-кишечного тракта.
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.