

Памятка для родителей «Важные правила летом»

Лето – благоприятное время для отдыха, закаливания и лечения детей, поэтому максимально используйте этот период.

Летом важно не забывать соблюдать режим дня ребенка.

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

Необходимо следить за питанием ребенка, а также за свежестью продуктов, т. к. летом многие из них быстро загнивают. Летом в рационе ребенка должно быть больше свежих фруктов, овощей и ягод. Важно помнить, что употребление немытой пищи категорически запрещено. Для повышения аппетита и утоления жажды давайте ребенку четверть стакана воды за 15 минут до еды.

Отправляясь на длительную прогулку или в поход с ребенком, не забудьте взять с собой воду. Категорически запрещается пить воду из случайных источников.

Отправляясь на прогулку, а также в детский сад, во избежание солнечного удара не забудьте надеть на ребенка головной убор. Чтобы избежать теплового удара, одевайте ребенка в соответствии с температурой.

Во время длительного пребывания ребенка на улице в солнечную погоду следите за его состоянием.

Перед прогулкой, особенно в лесу, напомните ребенку об основных правилах поведения: «Переходи дорогу, взявшись за руку взрослого», «Не уходи далеко, будь в поле зрения взрослого», «Не бери и ешь ягоды, грибы, растения» и т. д.

Обязательно мойте руки после прогулки. Соблюдение элементарных правил гигиены убережет его от заболеваний желудочно-кишечного тракта.

При возвращении с прогулки, особенно после посещения леса, проверьте ребенка на наличие укусов насекомых, особенно клещей. При обнаружении клеща на теле ребенка немедленно обратитесь к врачу.

Чтобы удовлетворить потребности ребенка в движении и познании окружающего мира, заранее продумайте его деятельность в течение дня.

Помимо активной деятельности, в распорядке дня ребенка следует выделять время для наблюдения, экспериментирования, продуктивной деятельности (например, рисования на свежем воздухе) и т. д.