ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Консультация для родителей

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 убережет 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.
15. Заранее продумывайте деятельность ребенка в течение дня, чтобы удовлетворить его потребности в движении и познании окружающего мира.
16. Выделяйте в режиме дня ребенка время для наблюдений, экспериментирования, продуктивной деятельности (например, рисование на свежем воздухе) и т. д.
17. Не забудьте ознакомиться с рекомендациями по организации досуга ребенка в летний период, оказанию первой медицинской помощи (при укусах, отравлениях, солнечном и тепловом ударах), правилами поведения в лесу, на водоемах, на дорогах и улицах.