Памятка для родителей «Важные правила в летний период»

1. Лето – благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей, поэтому используйте этот период с максимальной пользой.
2. В летний период важно не забывать о соблюдении режима дня ребенка.
3. Несмотря на увеличение времени пребывания детей на улице, не рекомендуется лишать ребенка дневного сна.
4. Необходимо следить за рационом питания ребенка, а также свежестью продуктов, т.к. в летний период многие из них быстро портятся.
5. 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.
6. Для повышения аппетита и утоления жажды за 15 минут до приема пищи давайте ребенку четверть стакана воды.
7. Отправляясь на длительную прогулку или в поход с ребенком, не забывайте брать с собой воду. Употребление воды из случайных источников строго запрещено.
8. Отправляясь на прогулку, а также в детский сад, во избежание солнечного удара не забывайте надеть ребенку головной убор.
9. Во избежание теплового удара следует одевать ребенка в соответствии с температурой воздуха.
10. 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.
11. 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.
12. После прогулки обязательно следите за тем, чтобы ребенок вымыл руки. Соблюдение элементарных гигиенических правил убережет его от заболеваний желудочно-кишечного тракта.
13. Возвращаясь с прогулки, особенно после посещения леса, осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности клещей.
14. В случае обнаружения клеща на теле ребенка немедленно обратитесь к врачу.
15. С целью удовлетворения потребностей ребенка в движении и познании окружающего мира заранее продумывайте его деятельность в течение дня.

16. 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.
17. Рекомендации по организации досуга в летний период, оказанию первой медицинской помощи при укусах, отравлениях, солнечном и тепловом ударах, а также правила поведения в лесу, на водоемах, на дорогах и улицах Вы найдете в соответствующих памятках в информационном уголке группы.