



Солнце

Летом большую часть времени мы проводим на улице под палящим солнцем. Прямые солнечные лучи очень опасны для маленьких детей, которые могут быстро получить ожог или тепловой удар. Особенно опасно время с 10:00 до 15:00, когда солнце наиболее активно.

При прогулке с ребенком на открытой местности рекомендуется придерживаться следующих правил:

- надевайте на голову крохи панамку или тонкую легкую шапочку;

- одевайте ребенка только в легкую «дышащую» и свободную одежду из натуральных тканей;

- на открытые участки кожи малыша наносите тонким слоем детский защитный крем каждый час и сразу после купания.

- не оставляйте ребенка на солнце более чем на 30 минут;

- периодически чередуйте пребывание на солнце и в тени. Организм малыша должен успевать охлаждаться;

- давайте крохе как можно больше питья. Заранее возьмите с воду, чай или соки, ведь по близости может не оказаться ни одного магазина;



Рекомендации родителям

«Наблюдение в природе»

Выйдя с ребенком на улицу, обратите внимание на погоду. Учите детей замечать состояние погоды (солнечная, пасмурная, дождливая, сухая, ясная, ветреная, безветренная). Если это солнечный день, предложите ребенку протянуть руки к солнышку, ощутить его тепло, напомнить, что осеннее солнышко светит, но мало греет.

Полюбуйтесь вместе с ребенком красотой осенней природы, наменяющие свой цвет листья на деревьях, напомните ему, что такое «листопад». Дети с интересом собирают опавшие листья, играют с ними, составляют букеты. Из них можно изготовить множество интересных поделок.

Предложите ребенку найти листья одинаковой с образцом окраски и величины; разложите листья одинакового цвета по возрастающей и убывающей величине; найти самый большой и самый маленький лист; найти по три листика разных деревьев, сравнить их размер, окраску.

И обратим внимание на то, как одеты люди. Вспоминаем, что мы одевали и обували летом, сравниваем с одеждой сейчас, выясняем почему мы так одеты.

Летом и в сентябре дети имели возможность наблюдать, как птицы гонялись за насекомыми – комарами, мухами, бабочками. Спросите ребенка: «Куда и почему исчезли насекомые?» (насекомые готовятся к зиме, холодам: они спрятались в щели домов, под кору деревьев и заснули на всю зиму до будущей весны).

Выясните, почему от нас улетают птицы осенью? (насекомые спрятались, поэтому насекомоядные птицы вынуждены улететь в теплые края, чтобы не погибнуть от голода, но весной они обязательно вернуться).

Поговорите о перелетных и зимующих птицах.

Если вам удалось выбраться с ребенком в осенний лес, напомните ему, как животные готовятся к зиме.

Расскажите, что это время заготовки «продуктов» на зиму у животных: барсуков, бобров, кротов, белок, ежей.

Основные правила безопасности летом

Всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;

Не заплывай за буйки, не подплывай близко к судам, чтобы тебя не засосало под работающий винт;

Не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;

Не ныряй в местах с неизвестным дном;

Не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;

Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавай на них недалеко от берега;

Если светит солнце, то носи летом головной убор;

Не находишься долго на солнце, если ты чувствуешь. Что кожа начинает печь и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;

Старайся не быть под прямым солнцем днем, а только утром и ближе к вечеру;

Не бери с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты;

Пей много воды летом, но старайся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;

Всегда ешь вымытые продукты и мой перед едой руки;

Если рядом насекомые, то не делай резких движений. Если ты кушаешь, то будь осторожен, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;

Не подходи близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает;

Не общайся с незнакомцами (ни с мужчинами, ни с женщинами), ничего не бери у них и не веди к себе домой, не называй свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку!

Если тебя кто-то схватил и тащит, то зови на помощь и кричи, что это не твои родители, обращай на себя внимание прохожих. Если тебя преследуют, то иди в сторону родителей или просто людные места (нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подъезды), проси помощи у полицейского (милиционера), охранника, продавца или просто взрослых людей.





**ПРИ КУПАНИИ НЕОБХОДИМО
СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:**

**1. Не разрешается купаться
натощак и раньше чем через 1-1,5
часа после еды**

**2. В воде дети должны находиться
в движении**

**3. При появлении озноба
немедленно выйти из воды**

**4. Нельзя разгорячённым
окупаться
в прохладную воду.**





ЕСЛИ РЕБЕНОК БОИТСЯ НАСЕКОМЫХ

Жуки, пауки, мухи, как правило, безобидны. Почему же дети так боятся насекомых?

Не только малыши, но и многие взрослые так часто испытывают неоправданный, иррациональный страх перед насекомыми, что у него даже есть специальное название - энтомофобия. Что мы сделаем, если заметим ползущую по ноге гусеницу?

Скорее всего, вскрикнем и с отвращением скинем ее на землю. А ведь это насекомое не причинило нам никакого вреда! Впрочем, даже злые осенние осы никогда не жалят людей просто так, из вредности. Но они загадочны и непредсказуемы ...

Почему же у детей формируется энтомофобия? Сторонники К. Юнга объясняют боязнь насекомых исходя из теории "коллективного бессознательного". У малышек якобы оживают страхи, преследующие человека с незапамятных времен, когда он был совершенно незащищен перед змеями, скорпионами, москитами и прочими кровососущими. Сегодня мы вооружены лосьонами, отпугивающими мух и комаров, но память об опасности живет где-то в дальних закоулках нашей памяти.

Есть и более простое объяснение. Нередко возникновению энтомофобии у детей способствуем мы, родители.



Питание летом

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается их потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности детского рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко наблюдаются изменения со стороны желудочно-кишечного тракта - ухудшается аппетит.

Как же, уважаемые родители, Вам организовать питание ребенка в летнее время?

Во-первых, калорийность питания должны быть увеличена примерно на 10-15%. С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога, как источников полноценного белка. Летом в рацион ребенка необходимо широко включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы, позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень.



ЛЕТНИЕ ИНФЕКЦИИ

Как известно, с наступлением лета возрастает риск как заболеваний различными острыми кишечными заболеваниями, так и пищевыми отравлениями - грибами и ягодами.

Кишечные инфекции относятся к категории широко распространенных заболеваний, которым подвержены все группы населения.

Это дизентерия, сальмонеллез, пищевые токсикоинфекции и др.

Источником заражения могут быть:



вода



пищевые продукты



грязные овощи и фрукты.

Заражение может произойти так же контактно - бытовым путем.



- ☉ ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или деревом;
- ☉ одевайте ребенка в легкую хлопчатобумажную одежду;
- ☉ на жаре ребенок должен много пить.

Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите его раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении 50 на 50.



Укусы насекомых



С наступлением лета появляется много различных сезонных насекомых.

Если бабочки, кузнечики и стрекозы совсем безобидны, гораздо менее приятны их «кусачие» собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и др.

Справиться с ними в помещении можно с помощью фумигатора. Для детской комнаты предпочтительнее фумигатор, работающий от сети, поскольку он в отличие от тлеющей спирали, не поглощает кислород. Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.

Во время прогулок ребенка выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих «агрессоров» на несколько часов.

Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.



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 убержёт 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!





Остерегайтесь 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.



Памятка для родителей на период летней оздоровительной компании

ЛЕТО!

1. Соблюдайте режим дня.
2. Во избежание солнечного удара ,одевайте детям головные уборы (панамы, кепки из хлопчатобумажной ткани)
3. Ежедневно приносите детям сменную одежду (чистые трусики, майку)
4. Ежедневно давайте ребёнку чистый носовой платок (из хлопчатобумажной ткани)
5. Обувь ребёнка должна быть кожаная, по размеру, открытая, с фиксированной пяткой (сандалии).
6. В выходные и отпускные дни не лишайте ребёнка дневного сна.
7. Не давайте детям слишком горячую или слишком холодную пищу.
8. За 15 минут до приёма пищи давайте ребёнку по четверть стакана воды- это повысит аппетит и утолит жажду.
9. Нежелательно давать ребёнку сладости и другую еду. **ПОМНИТЕ**, дети любят делиться и меняться игрушками они могут портиться и теряться.
10. Желательно не брать в детский сад игрушки и предметы за целостность и сохранность которых вы будете переживать.
11. **В МДОУ ЗАПРЕЩЕНЫ** военизированные, провоцирующие агрессию игрушки. **ПОЖАЛУЙСТА**, не приносите их в Детский сад.
12. Ежедневно утром информировать воспитателю о состоянии здоровья ребёнка
13. Обратите внимание на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми.
14. **В целях улучшения психологического комфорта и психического здоровья детей и подготовки к новому учебному году рекомендуем организовать летний отдых ребёнка в кругу семьи и родственников.**

