

АХ, ЛЕТО КРАСНОЕ!

Летом нас так тянет на природу, подальше от городского шума, пыли и копоти. Отдых может принести так много пользы крохе!

А соблюдение правил гигиены убережет от ненужных проблем

В летние месяцы родители стараются вывезти детей за город – на дачу, в деревню, к морю, чтобы дать возможность малышам

хорошо отдохнуть, всласть надышаться свежим воздухом,

накупаться и набраться сил перед долгой зимой.

Дайте возможность ребенку побегать босиком, особенно утром.

Хождение голыми ножками по росе обладает замечательным эффектом закаливания.

Дети очень любят играть на песке около воды, они охотно заходят в воду, стоят в ней. Не надо заставлять ребенка сразу купаться, пусть он сам проявит желание. Не забывайте поить малыша – ведь в жаркий денек ему требуется много жидкости.

Разнообразьте рацион крохи свежими овощами и фруктами.

КОВАРНЫЕ ЛЕТНИЕ НЕДУГИ

Лето – прекрасное время года. Но риск заражения в условиях жары значительно выше. Призыв мыть руки перед едой сейчас становится особенно актуальным. Именно в это время чаще



ЗАКАЛЯЕМСЯ ВОДОЙ

Купание – прекрасное закаливающее средство!

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.

Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.

В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.



Как одевать ребенка летом

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается. Не забывайте, что двигательная активность ребенка на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому летом достаточно тоненькой футболочки или сарафанчика. Особенно важно помнить о необходимости головного убора во избежание солнечного удара.

Памятка

С детьми на воде

Плавайте в специально отведенных местах, где есть спасатель и медицинский пункт.

На природе выбирайте чистое мелкое место без сильного течения. Предварительно проверьте самостоятельно дно.

Не разрешайте детям заплывать далеко от берега.

Не разрешайте нырять, где неизвестное дно или мелко.

Одевайте на ребенка спасательный жилет при катании на лодках и катамаранах.

Для плавания используйте круги и жилеты с несколькими надувными камерами.

Не устраивай в воде игр, связанных с захватами.

Не отводите глаз от ребенка на воде!

