

Памятка для родителей

«Важные правила в летний период»

подготовила воспитатель
А.Н. Пурлова

- Используйте лето для закаливания и оздоровления детей, не забывайте о соблюдении режима дня ребенка в летний период и не лишайте его дневного сна.
- Следите за рационом питания и свежестью продуктов, так как в летний период многие из них быстро портятся. Также включайте в рацион питания ребенка больше свежих фруктов, овощей, ягод. Помните, что употреблять немывтые продукты нельзя.
- Давайте ребенку четверть стакана воды за 15 минут до приема пищи, чтобы повысить аппетит и утолить жажду. Также не забывайте брать с собой воду, отправляясь с ребенком на длительную прогулку или в поход. Помните, что употреблять воду из случайных источников нельзя.
- Обязательно наденьте ребенку головной убор, отправляясь на прогулку или в детский сад. И одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха.
- 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.
- 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».
- Следите за тем, чтобы ребенок вымыл руки после прогулки. Соблюдение элементарных гигиенических правил уберет его от кишечных инфекций.
- Осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности клещей, после прогулки и посещения леса. Если обнаружили клеща на теле ребенка - то немедленно обратитесь к врачу

Приятного вам летнего отдыха!