

# ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!

Лето справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Обилие тепла и света, огромный выбор свежих овощей, фруктов, ягод, возможность носить облегченную одежду и обувь, проводить большую часть свободного времени на воздухе, в природных условиях – все это (и многое другое) дарит нам летняя пора. Вместе с тем, проведет ли ребенок лето с пользой для своего здоровья и развития, во многом зависит от его родителей.

Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода:

- уделяйте больше внимания закаливанию детей в процессе повседневной жизни;
- регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;
- рекомендуемая одежда детей летом в тёплые дни – трусики из хлопчатобумажной ткани или трикотажные. Когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки. Закалённые дети могут быть в трусиках даже рано утром или после заката солнца;
- максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;
- старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка;
- больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм. Для этого дома желательно иметь : мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцеброс и т.п.;
- помните: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»



# Безопасность детей летом

Для многих из нас лето – это самое долгожданное и любимое время года. И взрослым и детям нравится развиваться на зеленой мягкой травке, греться под теплыми солнечными лучами.

Но мало кто знает, что именно летом увеличивается количество травм и отравлений, ухудшается здоровье. Такая ситуация приходится на самый разгар жары – июль. Особенно беззащитны маленькие дети 1-3 лет. В этот период малыши очень шустрые и любопытные: хотят все взять в руки, погрызть, потрогать или за секунду залезть в опасное место. Особенno привлекательны водоемы, ямы, кусты и заросли, ягоды, костры, высокие лестницы и др. Во время прогулки родители всегда должны быть начеку и не оставлять кроху без внимания.





## **Безопасность ребенка на улице и дома**

**Памятка для родителей по безопасности детей в летний период**

**Уважаемые родители, не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.**

**Постоянно напоминайте вашему ребёнку о правилах безопасности на улице и дома:**

- Не уходи далеко от своего дома, двора.
- Не бери ничего у незнакомых людей на улице. Сразу отходи в сторону.
- Не гуляй до темноты.
- Обходи компании незнакомых подростков.
- Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.
- Не входи с незнакомым человеком в подъезд. Здесь стоит отметить, что иногда преступления совершаются знакомыми людьми (например, какой-нибудь сосед, добрый, улыбчивый и тихий дядя Ваня на деле может оказаться маньяком).
- Не открывай дверь людям, которых не знаешь.
- Не садись в чужую машину.
- На все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди.
- Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.
- В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.

## 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 подобранный 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. Особенno важно помнить о необходимости головного убора во избежание солнечного удара.

## ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Все дети любопытны и, увы, неосторожны.  
А ведь иные растения крайне ядовиты,  
и могут стать причиной несчастья.

Одно из самых коварных растений -  
"волчье лыко". Отравление вызывает все растение. С рук  
ядовитый сок может попасть на губы, в глаза.

Распространены в нашей полосе "вороний глаз", чистотел,  
белена.

Умейте отличать съедобные грибы от ядовитых. Нередки  
случаи отравления грибами - бледной поганкой, мухомором,  
ложными опятами и другими. Наиболее типичные  
симптомы: понос, увеличение печени, желтуха, слабость,  
синюшность, тошнота, рвота, боли в икроножных мышцах,  
судороги. Смерть может наступить от паралича дыхания.  
При первых признаках отравления необходимо немедленно  
оказать медицинскую помощь.

Проявляйте осмотрительность к этим растениям. Не  
срывайте их.



## Солнечный удар

При длительном пребывании ребенка на солнце  
может наступить тепловой удар.

При этом у ребенка появляются слабость, головная боль,  
тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются  
зрачки, возможен обморок, температура тела  
повышается до 39 - 40 °C.

Первая помощь пострадавшему ребенку заключается  
в быстрейшем удалении его из зоны перегревания.

Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое.  
Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо  
холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем,  
на голову кладут пузырь с холодной водой или лед.  
Срочно доставить ребенка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара,  
необходимо ребенка одевать в соответствии  
с температурой воздуха, иметь головной убор.

