

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 невымытых** 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 уберет 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.