

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Уважаемы родители! Скоро наступят долгожданные жаркие летние дни! Мы так соскучились по солнечному теплу! Но солнце может стать не только другом Вашего ребенка, но и злейшим врагом, если не предпринять заранее следующие меры:

– позаботьтесь о легкой, не стесняющей движений, а главное — воздухопроницаемой одежде (лучше хлопчатобумажной и льняной, а не из синтетических волокон). Обязательно, на даче, у реки, и в городе, отправляясь на прогулку, имейте с собой одежду с длинным рукавом.

– Обязателен головной убор для ребенка и лучше, если это будет не модная, яркая бейсболка из плотной ткани, не пропускающая воздух, и не изящная шляпка из синтетики, а панамка из хлопка или шляпка из соломки, чтобы кожа головы дышала.

– Не допускайте чтобы дети долгое время находились на открытом солнце. Конечно, солнечные лучи полезны для нас: под их воздействием вырабатывается в организме витамин D. Но не забывайте главное правило — постепенность загорания: ребенок должен находиться на открытом солнце сначала 2-3 минуты, затем, постепенно увеличивая время загорания, можно довести его до 10-15 минут. Помните, что вполне достаточное количество солнечных лучей ребенок получит и тогда, когда будет играть в тени дерева или под тентом. И листья, и ткань все равно пропускают ультрафиолет, но не во вредных для ребенка количествах.

– Позаботьтесь о том, чтобы при выезде в лес, на дачу ребенок не отравился ядовитыми растениями и грибами, постарайтесь заранее побеседовать с ребенком на эту тему, а потом покажите ему все опасные для него растения. И все-таки постарайтесь чтобы ребенок играл у Вас на глазах, все время находился на виду.

Лето – самая лучшая пора для закаливания

Одна из самых распространенных закаливающих процедур — купание. Какой ребенок не любит поплескаться вдоволь в открытом водоеме жарким летним днем!

Но не стоит забывать, что основной закаливающий эффект при купании даёт не длительное нахождение в прохладной воде, а частая смена температур. Не продолжительное купание — не более 5-10 минут, в зависимости от температуры воды — должно сменяться 15-20 минутным пребыванием на солнце (не под прямыми лучами, в тепле). Обязательно переоденьте мокрый купальник, или плавки. Со временем продолжительность купания можно увеличить до 10-15 минут в зависимости от температуры воды и состояния ребенка.

Во время купания детей в открытом водоеме необходимо соблюдать некоторые правила:

– строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть

посторонних предметов и ям.

- Дно должно быть ровное и, по возможности, песчаное, не илистое.
- Вода должна быть чистая и прозрачная. Глубина примерно 80 см.
- Температура воды не ниже 20 градусов.
- Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания или

находиться рядом с ним в воде.

– Не злоупотребляйте возможностями ребенка при обучении его плаванию.

- Ребенок должен плавать преимущественно вдоль берега.

- Желательно иметь какие-либо ограничения в воде

– Строго следить за дисциплиной, особенно во время игр и упражнений в воде.

- Нельзя заниматься плаванием сразу после еды.

- Категорически запретите детям подавать ложные сигналы о помощи!