

Будьте здоровы!

■ В период с 10:00 до 15:00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.

■ Если размеры солнечного ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжелым, и ребёнку требуется медицинская помощь.

■ Укусы пчёл, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.

■ Умейте отличить на берегу и в воде своих детей от чужих - на самом деле это не так быстро можно сделать, как кажется.

■ Не оставляйте малышей одних возле воды, следите за играми детей даже на мелководье.

■ Такие ягоды, как клубника, малина и земляника необходимо мыть особенно тщательно. Немытая или плохо промытая зелень «со своего огорода» может привести к развитию у ребенка иерсиниоза, известного также под названием «псевдотуберкулеза» или «мышинной лихорадки».



Берегите своих детей,
Их за шалости не ругайте.
Зло своих неудачных дней
Никогда на них не срывайте.
Не сердитесь на них всерьез,
Даже если они провинились,
Ничего нет дороже слез,
Что с ресничек родных скатились.

Если валит усталость с ног
Совладать с нею нету мочи,
Ну а к Вам подойдет сынок
Или руки протянет дочка.
Обнимите покрепче их.
Детской ласкою дорожите
Это счастье! Короткий миг
Быть счастливыми поспешите.

Перелистывая альбом
С фотографиями детства,
С грустью вспомните о былом
О тех днях, когда были вместе.
Как же будете Вы хотеть
В это время опять вернуться
Чтоб им маленьким песню спеть,
Щечки нежной губами коснуться.
И пока в доме детский смех,
От игрушек некуда деться,
Вы на свете счастливей всех,
Берегите, пожалуйста, детство!

Эдуард Асадов

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад «Радуга»

Советы родителям «Лето на пользу»



Буклет подготовила воспитатель:
Паныч Елена Леонидовна
Пермский край, г. Красновишерск

2020 год

Питание летом!

Летом процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается их потребность в белке.

Кроме того, в жаркие дни организм ребёнка теряет с потом значительные количества минеральных веществ и витаминов.

Как же организовать питание ребенка дома в летнее время?

- Калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%.

- Включайте в рацион первые овощи, а также различную свежую зелень.

- Режим питания измените таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. Этот режим является более физиологичным: в жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижен, ему предлагается более легкое питание, после чего его укладывают на дневной сон. Отдохнувший и проголодавшийся после легкого «перекуса», ребёнок с удовольствием съест весь обед.

- Необходимо всегда иметь запас свежей кипяченой воды, а еще лучше – отвара шиповника, несладкого компота или сока.



Живите спортивно!



- Первое, что рекомендуют всем родителям врачи и педагоги - не создавайте тепличных условий. Больше свежего воздуха!
- Создайте спортивный уголок дома. Он помогает правильно организовать досуг детей, оказывает содействие в закреплении привычек, развивает ловкость, самостоятельность.
- Подвижные игры - залог здоровья ребёнка. Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять, есть качели, горки, «лазалки» - не проходите мимо. Всё это замечательное средство для тренировки вестибулярного аппарата и улучшения мозгового кровообращения.
- Очень важная часть здорового образа жизни - занятия спортом. Просто прекрасно, если ваш ребёнок от природы подвижный. Выберите определённый вид спорта, которым он будет заниматься постоянно - футбол, баскетбол, борьба.

Совместный семейный активный досуг

- Способствует укреплению семьи.
- Формирует у детей важнейшие нравственные качества.
- Развивает у детей любознательность;
- Приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение.
- Расширяет кругозор ребёнка; формирует у ребёнка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа.
- Сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).

Проводя совместно досуг, у родителей и детей возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

