

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### *“Важные правила в летний период”*

#### **Уважаемые родители!**

1. Используйте лето для закаливания и оздоровления детей.

2. Не забывайте о  
блюденни режима  
дня ребенка в  
летний период.

3. Не лишайте его дневного сна.

4. Следите за рационом питания и свежестью продуктов, т. к. в летний период многие из них быстро портятся.

5. Включайте в рацион питания ребенка больше свежих фруктов, овощей, ягод. Помните, что употреблять немытые продукты нельзя.

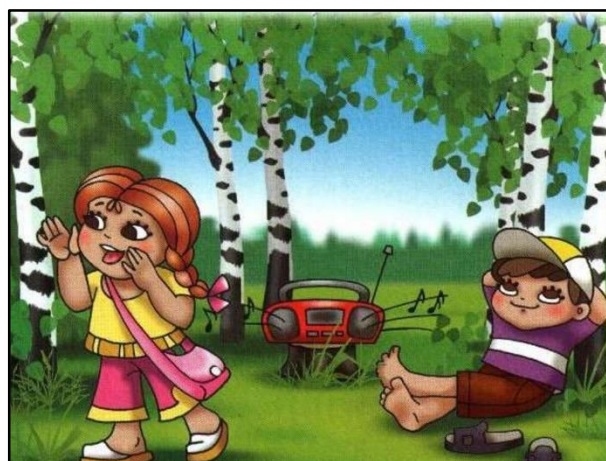
6. Давайте ребенку четверть стакана воды за 15 минут до приема пищи, чтобы повысить аппетит и утолить жажду.

7. Не забывайте брать с собой воду, отправляясь с ребенком на длительную прогулку или в поход. Помните, что употреблять воду из случайных источников

нельзя.

8. Не забывайте надеть ребенку головной убор, отправляясь на прогулку или в детский сад.

9. Одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха.



10. 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.



11. 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» и т. д.

12. Следите за тем, чтобы ребенок вымыл руки после прогулки. Соблюдение элементарных гигиенических правил уберезет его от кишечных инфекций.



13. Осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности клещей, после прогулки и посещения леса.

14. Немедленно обратитесь к врачу, если обнаружили клеща на теле ребенка.

15. Заранее продумывайте деятельность ребенка в течение дня, чтобы удовлетворить его потребности в движении и познании окружающего мира.

16. Выделяйте в режиме дня ребенка время для наблюдений, экспериментирования, продуктивной деятельности (например, рисование на свежем воздухе) и т. д.

17. Не забудьте ознакомиться с рекомендациями по организации досуга ребенка в летний период, оказанию первой медицинской помощи (при укусах, отравлениях, солнечном и тепловом ударах), правилами поведения в лесу, на водоемах, на дорогах и улицах.



Источники:

[https://r1.nubex.ru/s5020-f3e/f10644\\_16/image%20\(1\).jpg](https://r1.nubex.ru/s5020-f3e/f10644_16/image%20(1).jpg)

<https://www.maam.ru/kartinki/vremena-goda/leto>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/07/30/konsultatsiya-dlya-roditeley-bezopasnost-detey-letom>

<https://lenschb-1.edumsko.ru/conditions/safety/post/509935>