

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ НА ЛЕТО: ПОДРОБНО О ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

Летний период позволяет в полной мере воспользоваться благами природного окружения — солнцем, воздухом, водой, растениями. Еще в древности врач Авиценна считал эти факторы основными для сохранения здоровья, к ним же причислял рациональное питание, движение, сон, обмен веществ, эмоции. Рассмотрим, как в теплое время года сочетать оздоровление, закаливание ребенка с его правильным питанием и всесторонним развитием.



### **Безопасность ребенка летом: практические советы и рекомендации родителям.**

Тепло способствует усиленному размножению бактерий, быстро растут их колонии в недоброкачественных продуктах питания. Овощи и фрукты обязательно мойте под проточной водой перед употреблением. Постоянно напоминайте ребенку о личной гигиене, ее первом незыблемом правиле — мыть руки перед едой. Кожа детей несовершенна, как и способность к терморегуляции, поэтому тепловые удары случаются чаще. Чтобы этого не произошло, одевайте ребенка по погоде в светлую одежду из натуральных тканей. В солнечный день обязателен легкий головной убор, достаточный запас питьевой воды. Избегайте солнечных ожогов — типичных травм летнего периода. Эти повреждения возникают, если кожа не подготовлена к приему больших доз ультрафиолета, или ребенок слишком долго находится на солнце. Продолжительность воздушно-солнечных ванн увеличивайте постепенно: с 3–5 до 20–40 минут. Избегайте периода с 12 до 15 часов, когда солнце очень

активно. При необходимости нанесите детский солнцезащитный крем. Домашняя аптечка должна быть укомплектована такими препаратами, как парацетамол, йод, зеленка, перекись водорода, крем с декспантенолом (витамином В5). Летом востребованы детские солнцезащитные кремы, репелленты для отпугивания насекомых.

### **Отдых ребенка в городе: советы родителям.**

Во время поездок на легковом автомобиле, обязательно детское автокресло. Объясните ребенку, что неподходящие для детских игр места – стоянки личного транспорта, стройплощадки, подвалы и открытые люки канализации.



**Соблюдайте правила поведения на улице:** возьмите ребенка за руку, на тротуаре держитесь подальше от проезжей части, переходите дорогу по пешеходному переходу. Разъясните детям, как опасно играть вблизи автотранспорта. Летом на улицах становится больше бродячих собак и кошек, они могут быть переносчиками заболеваний, часто ведут себя агрессивно. Не разрешайте детям подходить близко к животным, приманивать их едой. Сорняки во дворе не подходят ребенку для игр в магазин, рынок, дочки-матери. Объясните, что эти растения не желательно трогать руками и нельзя брать в рот.

### **Отдых с ребенком летом на даче: советы родителям.**

Укусы клещей, пчел, ос и комаров могут быть опасными с точки зрения тех инфекций, что разносят животные, и аллергических

реакций со стороны организма ребенка. Для защиты от насекомых применяйте репелленты с натуральными компонентами. Если ужалила оса или пчела, то сначала удалите жало, затем протрите кожу спиртом и приложите на 50 секунд лед, обернутый марлей. Пчелиные или комариные укусы у детей могут сопровождаться отеками, сильным покраснением, раздражением и зудом. Проконсультируйтесь с педиатром о применении в таких случаях противоаллергических препаратов. При оказании первой помощи клеща удалите пинцетом, как бы «выкручивая» его из кожи против часовой стрелки. Обработайте место укуса перекисью водорода, затем йодом. Летом много соблазнов в виде даров леса, но не все привлекательные ягоды и грибы съедобны. Приучайте детей не собирать неизвестные им растения. Ребенку следует объяснить, как укрыться во время грозы и молнии. Грозовые разряды опасны для людей, поэтому надо переждать непогоду в помещении, закрыть балконную дверь, форточки.

### **Отдых с ребенком на море: советы и рекомендации родителям.**

Отправляясь на море с ребенком, вы должны знать, что плавание в открытом водоеме – это одновременное воздействие света, воды, движения и воздуха. Учитывайте, что в случае морского купания присоединяется еще химическое раздражение солей и микроэлементов. Посещайте с ребенком пляж с 9 до 11 и с 16 до 18 часов. Проследите, чтобы ребенок не плавал натошак и раньше, чем через 1 час после еды. Для безопасности дайте ребенку специальный жилет или надувной круг, покажите, как пользоваться. Не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не резвились в воде «до посинения». Организуйте чередование плавания, принятия солнечных и воздушных ванн, ходьбу босиком по песку или гальке для максимального оздоровительного эффекта.



**Летний период оздоровления детей – большая ответственность взрослых** Непринужденная атмосфера сезона отпусков порой расслабляет родителей настолько, что они забывают о значении лета для детей. Они жаждут путешествий, отдыха за городом и на море, где могут развлечься и проявить себя. Поэтому возможностями летнего периода следует распорядиться с наибольшей пользой для всей семьи, для ребенка. Надо быть готовыми к проблемам акклиматизации детей при значительной удаленности курортов от мест проживания. Большую опасность для ребят из северных регионов таят в себе прямые солнечные лучи – вызывают ожоги, перегрев организма. Другая питьевая вода, новые продукты питания могут привести к заболеваниям, испортить отдых. Только продумав все до мелочей, подготовившись встретить трудности «во всеоружии», можно рассчитывать на удачный летний сезон. Перечисленные в статье советы и рекомендации охватывают самые главные аспекты оздоровительного периода. Ничего сложного в каждом из пунктов нет, все они вытекают из сегодняшних реалий и призваны облегчить задачи родителей.

Подготовила: Горлачева А.В.