

Поради для батьків про правила безпеки влітку

Літній період дозволяє в повній мірі скористатися благами природного оточення — сонцем, повітрям, водою, рослинами. Ще в давнину лікар Авіценна вважав ці чинники основними для збереження здоров’я, до них же зараховував раціональне харчування, рух, сон, обмін речовин, емоції. Розглянемо, як в теплу пору року поєднувати оздоровлення, загартовування дитини з його правильним харчуванням і всебічним розвитком.

**Довгоочікуваний літній період — що він означає для дитини і батьків**

Влітку дитячі садки практикують прийом дітей і проведення ранкової зарядки на ділянці. Спортивні змагання, посильна праця — теж проходять на свіжому повітрі. Ознайомлення з навколишнім світом стає як ніколи близьким до природи, особливо на прогулянках в парк або на річку. Веселі дитячі голоси на вулиці не вщухають на вулиці до самої темряви. Влітку, крім великої кількості можливостей для відпочинку, виникають і нові приводи для занепокоєння за життя та здоров’я дітей.

Дуже важливо опрацювати питання безпеки на вулиці, щоб дитина не загубився, чи не обгорів на сонці, не отримав тепловий удар.

Дитячий сад не бере на себе функції медичних установ, але цілеспрямовано займається зміцненням здоров’я і загартовуванням дітей. Наприклад, влітку в меню обов’язково присутні свіжі фрукти і овочі, соки. В режим дня дітей 3-7 років в саду включають сонячно-повітряні ванни. Проводяться вологе обтирання, ходіння босоніж і обливання водою. Цю роботу слід продовжити в поїздках сім’ї на дачу, на море, під час відпочинку в місті. Тоді три літніх місяці принесуть максимальну користь організму, що росте.

**Поради педіатрів по організації режиму дня дитини дошкільного віку на літо**

Наскільки строгим повинен бути режим дня влітку , і чи потрібен він? Педіатри одностайні в думці, що дотримання розпорядку необхідно дитині будь-якого віку (і дорослому). Коли «біологічний годинник» налаштовуються на певний ритм, діти, як правило, менше хворіють, легше переносять перехід з дитячого саду в школу. У правильному режимі дня обов’язково присутній фізична рухливість для розвитку дитини, особливо його кістково-м’язової системи.

**9 моментів, на які педіатри рекомендують звернути особливу увагу:**

1. Забезпечити дитині тривалість сну, відповідну її віку та біологічної потреби.
2. Діти молодших і середніх груп дитячого садка у віці 3-5 років сплять 11-12,5 годин, з яких 2 години доводиться на денний сон.
3. Дітям старшої і підготовчої групи у віці 5-7 років на нічний сон відводять 10 годин і 1,5 години — на денній.
4. Якщо дитина влітку не може заснути в належний йому час, тому що на вулиці ще світло, то затемнюють приміщення щільними шторами.
5. Слід уникати недосипання, а також занадто тривалого сну, в результаті чого з’являються капризи, млявість, головний біль у дітей.
6. Не можна допускати надлишкової фізичної активності, тривалого стояння, важкої роботи. Недолік рухливості теж шкідливо відбивається на дітях.
7. Якщо літні заняття дітвори будуть цікавими, різноманітними, тоді ввечері з’являється почуття приємної втоми, що полегшує засинання.
8. Загальна тривалість перебування дитини на повітрі влітку не повинна бути менше 4 годин.
9. Правильний розпорядок дня дошкільника включає в себе як розваги, так і загартовування, посильну допомогу дорослим, ігри і творчі заняття.



**Топ-5 літніх гартують (проводяться в саду і вдома 1-2 рази на день):**

1. Повітряні ванни при температурі повітря + 28 … + 30 ° С.
2. Сонячні ванни середньою тривалістю 20 хвилин.
3. Обтирання вологою губкою + 18 … + 20 ° с (3-5 секунд).
4. Обливання теплою водою 5-10 секунд з поступовим зниженням температури до + 20 ° С.
5. Ходьба босоніж по траві, піску, землі, річковий або морський гальці.



Більш докладно про методах і принципах загартовування, ви можете дізнатися з нашої статті: Загартовування дітей дошкільного віку: загальні принципи і правила

**Харчування дитини в літній час: рекомендації педіатрів**

Продукти, готові страви забезпечують зростаючий організм всіма необхідними речовинами і енергією. Але травні соки у дітей слабкіше, ніж у дорослих, а кишечник менше пручається бактеріям і токсинів. Влітку розлади травлення виникають частіше і протікають важче, тому вибору раціону в теплу пору року слід приділити підвищену увагу.

**Харчування дитини має бути калорійним**

В теплий період потреби організму в енергії знижуються, але зростаючий організм повинен отримувати необхідний «будівельний матеріал». Батькам важливо знати, що загальноприйняті норми — це не догма. Правильність харчування дитини визначається не тільки кількістю і складом їжі.

Нормальне, що відповідає віку фізичне і психомоторне розвиток, — головний критерій для оцінки раціону.

Наприклад, до трьох років дитина повинна отримувати в добу на 1 кг маси тіла (приблизно): 4 г білків, 4,5 г жирів, 15 г вуглеводів. Ця кількість продуктів дає в середньому 100 ккал на 1 кг маси. Але є діти, які добре розвиваються при надходженні в організм всього 1,5 г білка на 1 кг маси.

**8 рекомендацій педіатрів по організації харчування дітей влітку**

1. Якщо дитина в жарку погоду відмовляється від їжі, то запропонуйте йому один кисло-солодкий фрукт, тоді апетит покращиться.
2. до вечора на вулиці стає прохолодніше, потреба в їжі дає про себе знати. Прослідкуйте, щоб за вечерею дитина не перевантажив шлунок, що не наїдався на ніч.
3. Складайте дитяче меню, в якому приблизно 50% білків дають продукти тваринного походження (м’ясо, сир, йогурт, молоко, яйця, нежирні сміття морської риби, яловича печінка).
4. Переважно в м’ясних стравах телятина, грудка курки, індички, м’ясо кролика.
5. Повноцінні, необхідні зростаючому організму жири дитина повинна отримувати з яєчним жовтком, вершковим маслом. Вміст рослинних жирів в харчуванні дитини становить 25%.
6. Свіжі овочі та фрукти обов’язково включайте в щоденний раціон влітку. Це доступні джерела вуглеводів, ферментів і вітамінів для дитячого організму.
7. Кабачки, морква, картопля, брокколі піддавайте тепловій обробці. Помідори, редис, огірки, листя салату, цибуля діти споживають в свіжому вигляді.
8. Влітку відбувається посилене виділення поту з мінеральними солями. Ці втрати організму треба компенсувати. У спекотну погоду для подолання почуття спраги давайте дитині очищену негазовану воду.

**Користь фруктів і овочів для дітей**



* фруктові, ягідні та овочеві соки містять всі натуральні речовини свіжих плодів, надають відновлювальний дію на організм.
* Персиковий сік підсилює секрецію травних залоз, має протиблювотну дію.
* Помідори корисні дітям завдяки високому вмісту калію, вітаміну С і каротину.
* Свіжа морква містить 12 ферментів, вітаміни, органічні кислоти, що підвищують опірність організму інфекціям.
* Огірки покращують апетит, а свіжий сік плодів має бактерицидну дію.
* Капуста містить 13 вітамінів, в тому числі провітамін D.
* Кабачки нормалізують перистальтику кишківника.
* Відвар груш добре втамовує спрагу в жарку погоду.

**Безпека дитини влітку: практичні поради та рекомендації батькам**

Тепло сприяє посиленому розмноженню бактерій, швидко ростуть їх колонії в недоброякісних продуктах харчування. Овочі та фрукти обов’язково мийте під проточною водою перед вживанням.

Постійно нагадуйте дитині про особисту гігієну, її першому непорушному правилі — мити руки перед їжею.

Шкіра дітей недосконала, як і здатність до терморегуляції, тому теплові удари трапляються частіше. Щоб цього не сталося, одягайте дитину по погоді в світлий одяг з натуральних тканин. У сонячний день обов’язковий легкий головний убір, достатній запас питної води.

Уникайте сонячних опіків — типових травм літнього періоду. Ці ушкодження виникають, якщо шкіра не підготовлена ​​до прийому великих доз ультрафіолету, або дитина занадто довго перебуває на сонці.

Тривалість повітряно-сонячних ванн збільшуйте поступово: з 3-5 до 20-40 хвилин. Уникайте періоду з 12 до 15 годин, коли сонце дуже активно. При необхідності нанесіть дитячий сонцезахисний крем.

Домашня аптечка повинна бути укомплектована такими препаратами, як парацетамол, йод, зеленка, перекис водню, крем з декспантенол (вітамін В5). Влітку затребувані дитячі сонцезахисні креми, репеленти для відлякування комах.

**Відпочинок дитини в місті поради батькам**



Під час поїздок на легковому автомобілі, якщо немає дитячого крісла, то посадіть дитину на задньому сидінні посередині або праворуч.

Поясніть дитині, що невідповідні для дитячих ігор місця — стоянки особистого транспорту, будмайданчики, підвали і відкриті люки каналізації.

Дотримуйтесь правил поведінки на вулиці: візьміть дитину за руку, на тротуарі тримайтеся подалі від проїжджої частини, переходите дорогу по пішохідному переходу.

Роз’ясніть дітям, як небезпечно гратися поблизу автотранспорту.

Влітку на вулицях стає більше бездомних собак і кішок, вони можуть бути переносниками захворювань, часто поводяться агресивно. Не дозволяйте дітям підходити близько до тварин, приманювати їх їжею.

Бур’яни у дворі не підходять дитині для ігор в магазин, ринок, дочки-матері. Поясніть, що ці рослини не бажано чіпати руками і не можна брати в рот.

**Відпочинок з дитиною влітку на дачі: поради батькам**

Укуси кліщів, бджіл, ос і комарів можуть бути небезпечними з точки зору тих інфекцій, що розносять тварини, і алергічних реакцій з боку організму дитини. Для захисту від комах застосовуйте репеленти з натуральними компонентами.

Якщо вжалила оса або бджола, то спочатку видаліть жало, потім протріть шкіру спиртом і прикладіть на 50 секунд лід, обгорнутий марлею.

Бджолині або комарині укуси у дітей можуть супроводжуватися набряками, сильним почервонінням, роздратуванням і свербінням. Проконсультуйтеся з педіатром про застосування в таких випадках протиалергічних препаратів.

При наданні першої допомоги кліща видаліть пінцетом, як би «викручуючи» його зі шкіри проти годинникової стрілки. Обробіть місце укусу перекисом водню, потім йодом.

Влітку багато спокус у вигляді дарів лісу, але не всі привабливі ягоди і гриби їстівні. Привчайте дітей, які не збирати невідомі їм рослини.

Дитині слід пояснити, як сховатися під час грози і блискавки. Грозові розряди небезпечні для людей, тому треба перечекати негоду в приміщенні, закрити балконні двері, кватирки.

**Відпочинок з дитиною на море: поради та рекомендації батькам**

Вирушаючи на море з дитиною, ви повинні знати, що плавання у відкритій водоймі — це одночасний вплив світла, води, руху і повітря. Враховуйте, що в разі морського купання приєднується ще хімічне роздратування солей і мікроелементів.

Відвідуйте з дитиною пляж з 9 до 11 та з 16 до 18 годин. Простежте, щоб дитина не плавав натщесерце і раніше, ніж через 1 годину після їжі. Для безпеки дайте дитині спеціальний жилет або надувний круг, покажіть, як користуватися.

Не залишайте дітей без нагляду, щоб вони не гралися у воді «до посиніння».

Організуйте чергування плавання, прийняття сонячних і повітряних ванн, ходьбу босоніж по піску або гальці для максимального оздоровчого ефекту.



Більш докладно про те, як відправитися на море з дитиною і що потрібно йому взяти, ви можете дізнатися тут: що потрібно взяти дитині на море: поради молодим батькам

**Підготовка до шкільного періоду: поради та рекомендації батькам**



Перехід до навчання в стінах школи — переломний момент у розвитку дитини. До цього основний в його діяльності була гра, їй на зміну приходить навчання. У плані підготовки до школи багато роблять вихователь дитячого саду і майбутній учитель першокласників. Але готовність до навчання — це не тільки оволодіння читанням і рахунком. Є й інші, не менш важливі показники. Перерахуємо ті, про які батькам треба подбати влітку перед школою.

Зміцнюйте фізичний стан дитини, регулярно займайтеся з ним гімнастикою, зарядкою. Це допоможе підготувати мускулатуру до збереження однієї і тієї ж пози протягом 40-45 хвилин.

Якщо є порушення роботи очей, органів слуху, пальців, то в подальшому вони можуть стати однією з причин затримки в розвитку, неуспішності . Проконсультуйтеся з лікарем і своєчасно прийміть заходи.

Збагачуйте уявлення дитини, давайте йому нову інформацію і допомагайте її осмислити, застосувати в грі або малюнку. Знання повинні бути «живими», спонукати мислення, уяву і творчість. Привчайте дитину до пошуку і встановлення причинно-наслідкових зв’язків. Для цього обговорюйте будь-яке явище, до яких змін воно привело.

Продовжуйте вивчати з майбутнім першокласником букви і формуйте вміння читати.

Повторюйте назва чисел поспіль (рахунок), геометричні фігури, кольору, порівнюйте поняття маленький / великий, вузький / широкий, низький / високий. Тренуйте пам’ять розучуванням віршів, байок і пісень, які відповідають віку дитини.

Малюйте, ліпіть, конструює з дитиною, збирайте пазли — все це сприяє розвитку дрібної моторики. Легше піде навчання письму та розвиток мови, формування уваги і посидючості.

Дуже важливі для успішної адаптації в школі соціальні навички: товариськість, доброзичливість. Якщо дитина соромиться, допоможіть йому подолати сором’язливість. Поясніть, як звертатися до дорослих і однолітків, формулювати питання або прохання.

**Літній період оздоровлення дітей — велика відповідальність дорослих**

Невимушена атмосфера сезону відпусток часом розслаблює батьків настільки, що вони забувають про значенні літа для дітей. Вони жадають подорожей, відпочинку за містом і на морі, де можуть розважитися і проявити себе. Тому можливостями літнього періоду слід розпорядитися з найбільшою користю для всієї родини, для дитини.

Треба бути готовими до проблем акліматизації дітей при значній віддаленості курортів від місць проживання. Велику небезпеку для хлопців з північних регіонів таять в собі прямі сонячні промені — викликають опіки, перегрів організму. Інша питна вода, нові продукти харчування можуть призвести до захворювань, зіпсувати відпочинок.

Тільки продумавши все до дрібниць, підготувавшись зустріти труднощі "у всеозброєнні", можна розраховувати на вдалий літній сезон. Перераховані в статті поради та рекомендації охоплюють найголовніші аспекти оздоровчого періоду. Нічого складного в кожному з пунктів немає, всі вони випливають з сьогоднішніх реалій і покликані полегшити завдання батьків.

За матеріалами сайту Ekit.Org.Ua