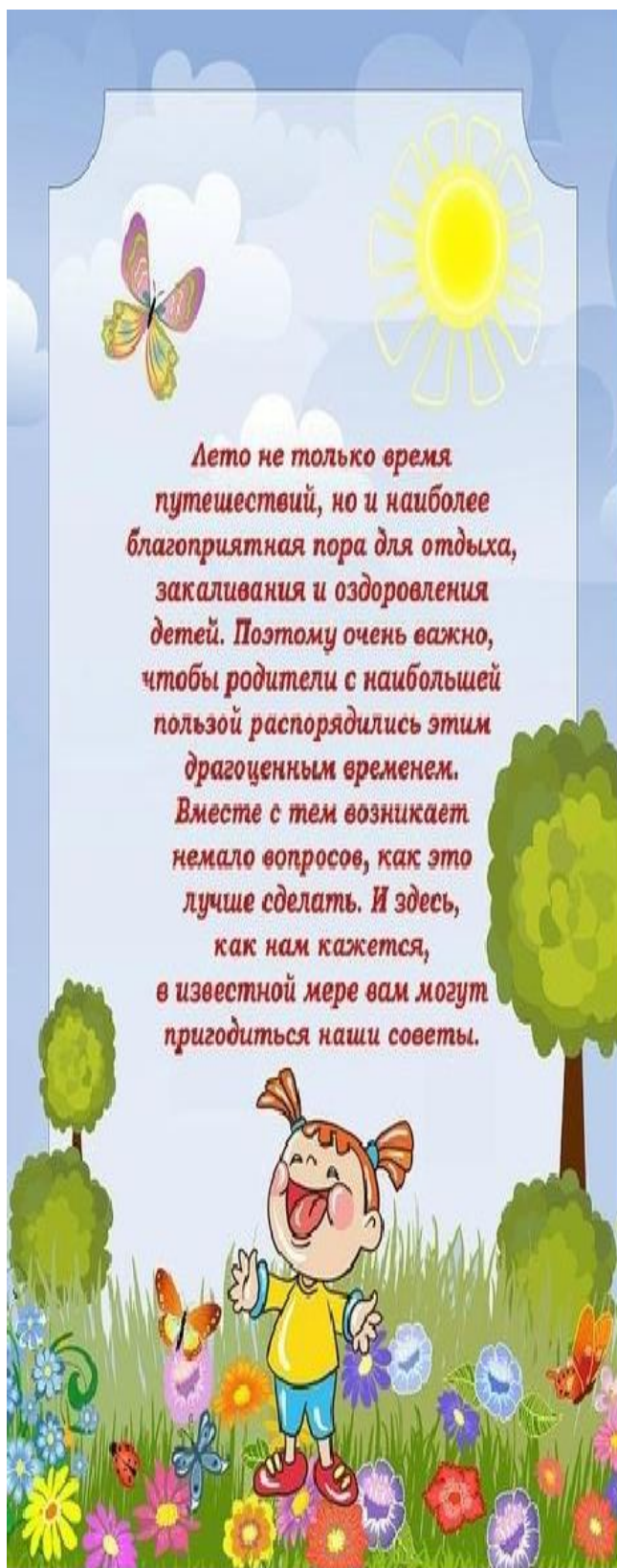
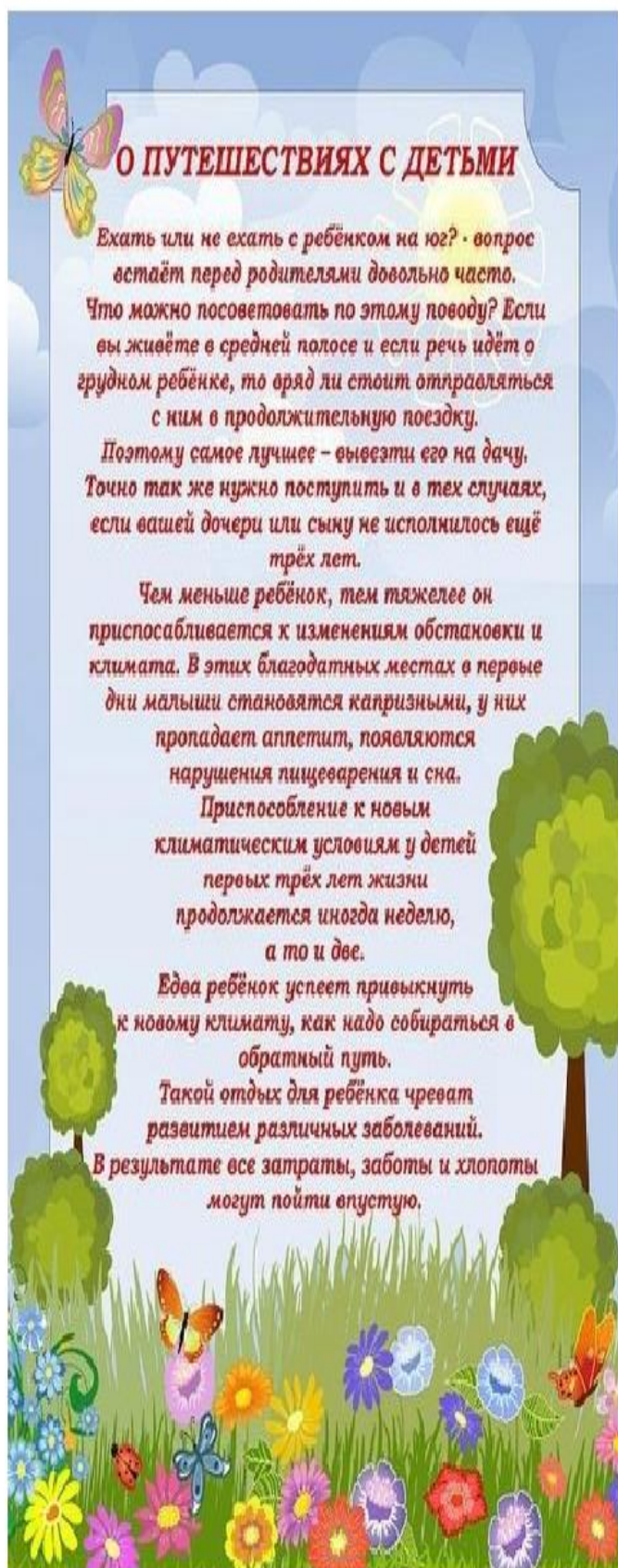


Важные правила в летний период

1. Используйте лето для закаливания и оздоровления детей.
2. Не забывайте о соблюдении 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.



Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.



О ПУТЕШЕСТВИЯХ С ДЕТЬМИ

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку.

Поэтому самое лучшее - вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет.

Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна.

Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две.

Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь.

Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний.

В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.



ОСТОРОЖНО: ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!



Специалисты не делают больших различий между этими состояниями.

И это понятно.

В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма.

Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела.

Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.

При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге.

Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей.

Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.



При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны.



Это:

- головокружение,
- слабость,
- головная боль.

У малышей часто отмечается расстройство кишечника.

В тяжёлых случаях могут появиться;

- судороги,
- рвота,
- потеря сознания.

Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову.

Дайте ребёнку попить и успокойте его.





Остерегайтесь клещей

МАЙ, ИЮНЬ - ПЕРИОД АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ.

КЛЕЩИ - переносчики клещевого энцефалита.

Это опасное заболевание, которое возникает у человека после укуса клещей.

Чтобы не иметь печальных последствий, выполняйте наши советы:

- * одежду в лес надо одевать с затянутыми воротниками, поясами. Брюки тщательно заправлять в носки.
- * **ВСЁ ЭТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ЗАПОЛЗАНИЮ КЛЕЩЕЙ НА ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА;**
- * **ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ ЛЕСА НЕОБХОДИМО ОСМОТРЕТЬ ВСЁ ТЕЛО,** т.к. клещи, попадая на кожу, не сразу присасываются к ней;
- * если клещ присосался надо его смазать растительным маслом, вазелином, любым жиром, керосином, место укуса обязательно смазать йодом;
- * если оторвался хобот клеща, его надо удалить прокалённой на пламени иглой.

В случае укуса клеща - немедленно обратитесь к врачу.



ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Взрослые должны обеспечивать безопасность ребенка в двигательной деятельности и, если понадобится, тут же прийти на помощь. Дети очень чутко воспринимают поведение взрослых, им передается их испуг, а взволнованный голос взрослого пугает их сильнее собственного неприятного ощущения.

Важно в таких случаях успокоить малыша. Особого внимания требуют дети впечатлительные, со слабой нервной системой, способные испугаться даже при виде незначительной царапины. Спокойное, разумное поведение взрослых, уверенные движения облегчают болезненные ощущения.

Можно порекомендовать ряд упражнений, подготавливающих ребят к возможному падению: учиться напрягать мышцы, группироваться при падении, соприкасаясь с землей возможно большей площадью тела, и переходить на перекатывание. Начать надо с более простых упражнений, а по мере усвоения их ребенком вносить усложнения. Выполнять упражнения следует на толстом ковре, паласе, гимнастическом мате.

1. И.п.: сидя на полу. Ноги прямые, руки на бедрах. Быстро опрокинуться назад, мягко перекатиться на «круглую» спину (ноги подняты вверх, руки ложатся на пол, подбородок прижат к груди).

Усложнение: то же выполнить из положения сидя на корточках, затем из положения стоя.

2. И.п.: стоя на коленях. Кисти рук на уровне плеч ладонями вперед. Мягко упасть вперед, пружиня руками об пол.



