

- лето и безопасность наших детей;
- почему полезно ходить босиком;
- потребность детского организма в витаминах летом;
- некоторые травмоопасные моменты для детей в летний период

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ХОДИТЬ БОСИКОМ



Лето - прекрасное время, чтобы дать ногам отдохнуть. Пусть ваши дети бегают босиком, потому что ходить без обуви - это одно удовольствие и к тому же, имеет множество преимуществ.

Ваши дети любят ходить босиком? Возможно. Большинство детей любят ходить босиком. Не запрещайте им делать это, особенно в летнее время.

Ходьба босиком приносит детям массу удовольствия и укрепляет здоровье:

- ходьба становится более естественной и свободной;
- это отдых для ног, особенно в жаркую погоду, когда ноги потеют;
- природный массаж - песок и трава является прекрасным способом провести расслабляющий массаж;
- ходьба босиком укрепляет мышцы и связки детей, особенно рекомендуются долгие прогулки на пляже, потому что ходьба по песку требует много усилий и укрепляет мышцы;
- на ноге находятся более 70 тысяч нервных окончаний, которые стимулируются во время прогулки по траве или неровной поверхности;
- это полезно для правильного развития и формирования стопы;
- все чаще рекомендуется детям ходить без обуви, потому что малыш может чувствовать рельеф, который позволяет улучшить координацию и осанку;
- закаляет - ходить на поверхностях с различными температурами - теплее и холоднее. Тело приспосабливается к колебаниям температуры и, следовательно, иммунизируется;
- учит внимательности, ребенок обращает внимание, куда он ступает.

КАК ВЫРАСТИТЬ ДЕТЕЙ ЗДОРОВЫМИ?



ЛЕТО И БЕЗОПАСНОСТЬ НАШИХ ДЕТЕЙ

Вот и настала летняя пора, когда все стремятся за новыми незабываемыми впечатлениями на отдых: на дачу, на море или просто в богатый дарами летний лес и на теплую речку с песчаным берегом. Впереди у вас три месяца летнего отдыха.

Задача родителей:

- применять меры по недопущению нахождения детей в местах, нахождение в которых может причинить вред их здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию;
- защищать детей от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию.

Лето - это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно представляет.

Желаем вам интересного лета, хорошего настроения и здоровья!



ПОТРЕБНОСТИ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА В ВИТАМИНАХ ЛЕТОМ

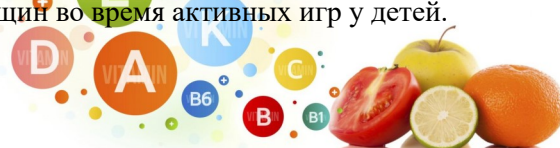
Лето дарит нам огромное количество продуктов растительного происхождения, ценных своим витаминным составом. Если в летнем детском меню постоянно присутствуют свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, то ребенок пополнит свои запасы рядом определенных витаминов и минералов.

Прежде всего, это витамины С, А, К, РР, фолиевая кислота встречающиеся почти во всех дарах «с грядки». Они положительно влияют на работу сразу нескольких систем организма и иммунитета в целом.

Нельзя не вспомнить о самом «летнем» элементе - витамине D. Он синтезируется в нашем организме под воздействием ультрафиолетовых лучей, способствуя усвоению кальция и здоровому росту ребенка. Чтобы защитить себя от недостатка витамина D, малышу просто нужно бывать на свежем воздухе в солнечную погоду.

При повышенном потоотделении в жаркую погоду ребенок теряет минеральные вещества, которые нужно регулярно пополнять. К этому же эффекту приводит жажда: если потреблять слишком большое количество жидкости, из организма неизбежно будут частично «вымываться» некоторые минеральные соли, особенно если пить не чистую воду, а сладкие и газированные напитки. В частности, вырастает необходимость в таких минералах, как магний и железо.

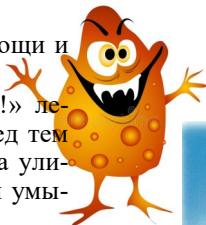
Кроме того, именно летом наблюдается интенсивный рост у детей. Достаточно вспомнить, с каким удивлением ребята возвращаются в школу в сентябре и обнаруживают, что многие их одноклассники существенно вытянулись всего за три месяца каникул. Поэтому в летний период на детском столе обязательно должны присутствовать продукты, богатые кальцием (молоко, творог, йогурт, сыр, рыба). Кстати, всем известно, что кальций и фосфор укрепляют кости, а это, в свою очередь, помогает снизить вероятность переломов и трещин во время активных игр у детей.



НЕКОТОРЫЕ ТРАВМООПАСНЫЕ МОМЕНТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

ОСТОРОЖНО: БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРОБЫ!

- ⇒ Летнее тепло не только согревает, но и, к сожалению, содействует размножению болезнетворных бактерий, которые чаще всего попадают в организм с недоброкачественной пищей. Пищевые продукты и элементарное несоблюдение правил гигиены могут вызвать кишечные инфекционные заболевания.
- ⇒ Не забывайте обязательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.
- ⇒ Правило: «Мыть руки перед едой!» летом, как никогда, актуальное! Перед тем как перекусить в открытом кафе на улице, обратите внимание, есть ли там умывальник!



ОСТОРОЖНОСТЬ НА ДОРОГЕ

- ⇒ Своевременно обучайте детей умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывайте у ребенка потребность быть дисциплинированным и внимательным на улице, осторожным и осмотрительным.
- ⇒ Не отпускайте ребенка без взрослых на дорогу.
- ⇒ Держите ребенка за руку, не разрешайте сходить с тротуара.
- ⇒ Приучайте ребенка ходить спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара.
- ⇒ Напоминайте, что дорога предназначена только для машин, а тротуар для пешеходов.
- ⇒ Выучите с ребенком стихотворение: «Коль зеленый свет горит, значит, путь тебе открыт».
- ⇒ Приучайте к правилу: переходить дорогу можно только по переходу (наземному и подземному).
- ⇒ Не разрешайте ребенку в общественном транспорте высовываться из окна, выставять руки или какие-либо предметы.



ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С КАТАНИЕМ НА РОЛИКАХ И ВЕЛОСИПЕДЕ

- ⇒ Крутой склон дороги.
- ⇒ Неровности на дороге.
- ⇒ Проезжающий транспорт.
- ⇒ Не разрешайте ребёнку выходить на улицу с велосипедом, самокатом или роликами без сопровождения взрослых.
- ⇒ Научите его останавливаться у опасных мест - выездов машин из дворов, с автостоянок и др.
- ⇒ Разрешайте кататься только по тротуарам с ровной поверхностью.
- ⇒ Если ребёнок ещё плохо управляет велосипедом и часто падает, снабдите его индивидуальными средствами защиты - наколенниками, налокотниками, шлемом и т.д.



ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ!

⇒ К травмам относятся тепловой удар и солнечные ожоги, получаемые ребенком в жаркий день. Следите, пожалуйста, за тем, как одет ваш ребенок, сколько времени он пробыл под открытым солнцем. Длительность воздушно-солнечных ванн должна возрастать постепенно с 3-4 минут до 35-40 минут. В солнечный день обязателен головной убор.



ОСТОРОЖНО ВОЗЛЕ ВОДОЕМОВ

- ⇒ Вы отвечаете за жизнь и здоровье ваших детей!
- ⇒ Не оставляйте детей без присмотра при отдыхе на водных объектах!
- ⇒ Не отпускайте детей гулять одних вблизи водоемов!
- ⇒ За купающимися детьми должно вестись непрерывное наблюдение со стороны взрослых!
- ⇒ Следует помнить, что грязные и заброшенные водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез и холеру!



ОПАСНОСТИ, СВЯЗАННЫЕ С ПУТЕШЕСТВИЕМ НА ЛИЧНОМ ТРАНСПОРТЕ

- ⇒ Открытые окна.
- ⇒ Незаблокированные двери.
- ⇒ Остановки в незнакомых местах.
- ⇒ Сажайте детей на самые безопасные места (середину или правую часть заднего сиденья). Пристёгивайте ребёнка ремнями безопасности.
- ⇒ Не разрешайте ребёнку стоять между сиденьями, высовываться из окна, выставять руки, снимать блок с двери, трогать ручки во время движения.
- ⇒ Выходить из машины ребёнку можно только после взрослого.

ОСТОРОЖНО: НАСЕКОМЫЕ!

- ⇒ Для детей опасны укусы пчел, ос, комаров.
- ⇒ При оказании первой помощи в первую очередь следует удалить жало из места укуса, затем промыть ранку спиртом и положить холод.
- ⇒ Если реакция ребенка на укус бурная – необходимо немедленно обратиться к врачу (дать препарат противоаллергического действия).

