




*Рекомендації
батькам
на
літо*






Довгоочікуваний літній період – що він значить 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 прогулянки в парк або на річку. Веселі ребячі голоси на вулиці не вщухають на вулиці до самої темряви. Влітку, окрім великої кількості можливостей для відпочинку, виникають і нові приводи для занепокоєння за життя і здоров'я дітей.


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

Дитячий сад не бере на себе функції медичних закладів, 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 у саду включають сонячно-повітряні ванни. Проводяться вологе обтирання, ходіння босоніж і обливання водою. Цю роботу слід продовжити в поїздках сім'ї на дачу, на морі, під час відпочинку в місті. Тоді три літніх місяці принесуть максимальну користь зростаючому організму.





9 моментів, на які педіатри рекомендують звернути особливу увагу:



1. Забезпечити дитині тривалість сну, відповідну його віком і біологічній потребі.
 2. Діти молодших та 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 у відведений йому час, бо 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 надмірної фізичної активності, тривалого стояння, важкої роботи. Брак рухливості теж шкідливо відбивається на дітях.
 7. Якщо літні заняття дівтори будуть цікавими, різноманітними, тоді ввечері з'являється відчуття 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.
- 



*Шоп-5 літніх загартовуючих процедур
(проводяться в саду і будинку 1-2 рази в
день):*

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





Харчування дитини в літній час: рекомендації педіатрів

8 рекомендацій педіатрів з організації харчування дітей влітку

Якщо дитина в жарку погоду відмовляється від їжі, то запропонуйте йому один кисло-солодкий фрукт, тоді апетит покращиться.

До вечора на вулиці стає прохолодніше, потреба в їжі дає про себе знати. Прослідкуйте, щоб за вечерею дитина не перевантажив шлунок, не наїдався на ніч.

Складайте дитяче меню, в якому приблизно 50% білків дають продукти тваринного походження (м'ясо, сир, сир, йогурт, молоко, яйця, нежирні сора морської риби, яловича печінка).

Краще в м'ясних стравах телятина, грудка курки, індички, м'ясо кролика.

Повноцінні, необхідні зростаючому організму жири дитина повинна отримувати з яєчним жовтком, вершковим маслом. Вміст рослинних жирів в харчуванні дитини складає 25%.

Свіжі овочі та фрукти обов'язково включайте в щоденний раціон влітку. Це доступні джерела вуглеводів, ферментів і вітамінів для дитячого організму.

Кабачки, морква, картопля, брокколі піддавати тепловій обробці. Помідори, редис, огірки, листя салату, цибуля діти споживають у свіжому вигляді.

Влітку відбувається посилене виділення поту з мінеральними солями. Ці втрати організму треба компенсувати. У спекотну погоду для втамування спраги давайте дитині очищену негазовану воду.





Безпека дитини влітку: практичні поради та рекомендації батькам

Тепло сприяє посиленому розмноженню бактерій, швидко зростають їх колонії у недоброякісних продуктах харчування. Овочі та фрукти обов'язково мийте проточною водою перед вживанням.

Постійно нагадуйте дитині про особисту гігієну, її першому непорушне правило — 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 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 перебувати 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 декспантенолом (вітамін B5). Влітку затребувані дитячі сонцезахисні креми, репеленти-для відлякування комах.





Відпочинок дитини в місті: поради батькам
Під час поїздки 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, будмайданчика, підвали і відкриті люки каналізації.

Дотримуйтесь правил поведінки на вулиці: візьміть дитину за руку, на тротуарі тримайтеся подалі від проїжджої частини, переходити 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 ведуть себе агресивно. Не дозволяйте дітям підходити близько до тварин, приманити 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, комарів можуть бути небезпечними з точки зору тих інфекцій, що розносять тварини, і алергічних реакцій з боку організму дитини.

Для захисту від комах використовуйте 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 сверблячкою. Проконсультуйтеся з педіатром про застосування в таких випадках протиалергічних препаратів.

При наданні першої допомоги видалити кліща пінцетом, як би «викручуючи його із 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 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 відкритому водоймищі – це одночасний вплив світла, води, руху повітря. Враховуйте, що у випадку морського купання приєднується ще хімічне подразнення солей і мікроелементів.

Відвідайте з дитиною пляж з 9 до 11 та з 16 до 18 годин. Простежте, щоб дитина не плавав натще й 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 пустували 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 треба йому взяти, ви можете дізнатися тут: [Що потрібно взяти дитині на море: поради молодим батькам](#)









