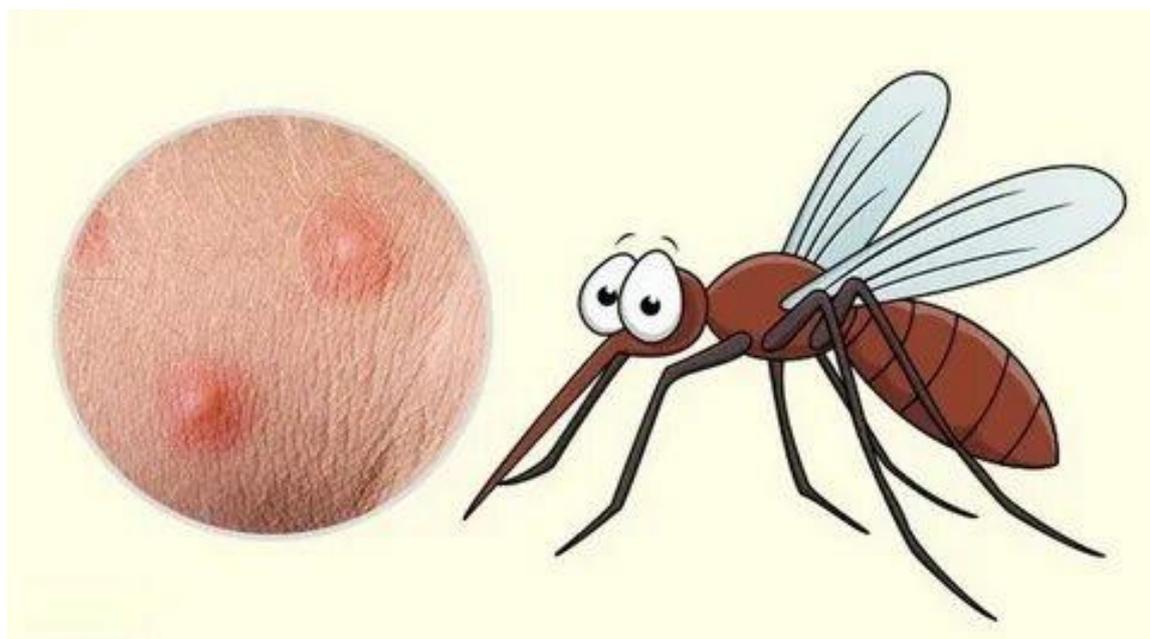


## УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусачие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т.д.

- ✚ Москитная сетка или даже обычная марля, помещенная на окно, - обязательный элемент защиты ребенка от назойливых насекомых.
- ✚ Во время прогулок малыша выручат специальные салфетки-репелленты, пропитанные особым составом, запах которого отпугивает летающих "агрессоров" на протяжении нескольких часов.
- ✚ Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей, необходимо прежде всего защитить волосы и открытые участки кожи - экипировать его головным убором и надевать вместо шорт длинные брюки, заменить открытые сандалии закрытой обувью, а футболки и безрукавки - рубашкой с длинными рукавами



## РЕБЁНОК И СОЛНЦЕ

Солнечные лучи или солнечная радиация, при определенных условиях благосклонно влияют на растущий организм ребенка. Они улучшают обмен веществ, повышают защитные силы, способствуют образованию витамина «Д», улучшают состав крови и губительно действуют на многие болезнетворные микроорганизмы. Однако, злоупотреблять солнечными лучами не требует лежания под солнцем.

- ✚ Старайтесь, чтобы ребенок в полдень вообще не находился на солнце, т.к. это вредно. Лучшее время для игр на участках, освещенных солнцем – утренние часы с 9.30 – 11.30, а во второй половине дня — с 16.00 – 17.00
- ✚ Основные признаки перегревания — вялость, покраснение кожи лица, головная боль, потоотделение. Если это произошло, немедленно отведите ребенка в тень, напоите остуженной кипяченой водой на лоб положите влажное полотенце.



## КАК ПИТАТЬСЯ ЛЕТОМ

Летом повышается двигательная активность ребенка, что вызывает в свою очередь, усиление обменных процессов, увеличение потребления белков, витаминов, минеральных веществ. Естественно, чтобы покрыть эти дополнительные затраты, надо увеличить как калорийностью, так и пищевую ценность детского рациона. Летом у детей уменьшается выделение пищеварительного сока, понижается аппетит. Что же делать?

- + Ребенку нужно давать больше молока и молочных продуктов кисломолочных напитков, которые лучше усваиваются. Хорошо и стакан кефира (можно перед сном).
- + Необходимы свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень.
- + В жару у детей повышается потребность в жидкости. В жаркие дни полезно давать питье пред кормлением. Это повышает аппетит.



## ДЕТИ И ОТКРЫТЫЕ ОКНА

Оставляя ребенка в комнате одного, помните:

- ✚ Чаще всего из окон выпадают маленькие дети. Дети, оставленные без присмотра взрослых, или маленькие дети, которых оставили под присмотром пожилых или несовершеннолетних детей - одна из самых распространенных причин гибели детей.
- ✚ Не оставляйте окна открытыми нараспашку, используйте фиксаторы или по возможности открывайте окна в открытом положении.
- ✚ Помните, что стекло - не препятствие для ребенка. Если вы переживаете, что ребенок может разбить окно, то воспользуйтесь стеклопакетами с ударопрочными стеклами.
- ✚ Некоторые родители разрешают своим детям играть на подоконниках. Ребёнок должен знать и понимать, что подоконник не место для игр !!!



# ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!

Лето справедливо считают наиболее благоприятным временем для укрепления здоровья и физического развития детей. Поэтому стоит вспомнить некоторые рекомендации для летнего периода:

- ✚ регулярно проводите закаливающие процедуры, разрешайте детям ходить босиком: это не только способствует закаливанию организма, но и предупреждает развитие плоскостопия;
- ✚ когда дети бывают на солнце, они должны надеть белые лёгкие панамки;
- ✚ максимально используйте возможность пребывания вашего малыша на свежем воздухе;
- ✚ старайтесь не нарушать привычный режим жизни ребенка; больше внимания уделяйте физическим упражнениям, подвижным играм. Для этого дома желательно иметь: мячи, кегли, скакалки, бадминтон, кольцоброс и т.п.;

***Помните: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»***



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПДД

- ✚ Бежать через дорогу опасно.
- ✚ Прежде, чем сделать первый шаг с тротуара, необходимо осмотреть дорогу во всех направлениях.
- ✚ Приучите ребенка, что при переходе дороги не отвлекаться на посторонние вещи, разговоры.
- ✚ Объясните ребенку, что дорогу переходить можно только в установленных местах
- ✚ Учите ребенка наблюдать за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.
- ✚ Не разрешайте ребенку играть на проезжей части и вблизи нее.

## ПОМНИТЕ!!!

Ребенок учится законам улицы, беря пример с Вас - родителей, других взрослых. Пусть Ваш пример учит дисциплинированному поведению на улице не только вашего ребенка, но и других детей!



