

Літній відпочинок дітей

Поради батькам



Літо прийшло! З ним ми пов'язуємо свої мрії про відпочинок, про виїзд на природу. Особливо хочеться порадувати літнім відпочинком дітей. Прагнення батьків оздоровити своїх дітей — мабуть, сьогодні єдина сила, яка здатна це реалізувати.

Отже, літнє оздоровлення дітей — справа батьків.

Шановні, татусі та мами, даємо вам деякі поради щодо організації ігрової діяльності з малечею.

Влітку сім'ї часто бувають «на природі». «Пікнік» — от як це називається, коли вся родина на природу їде. Збираються на цю поїздку всі дружно. Діти іграшки збирають, тато — спортивне й похідне спорядження, а мама — великий рюкзак з продуктами.

Отже, виїжджаючи на дачу, використайте час з користю.

На природі можна навчити:

- самостійності;
- нічого не боятися;
- плавати, бігати, стрибати;
- багаття розпалювати (*тих дітей, що доросліші*)-,
- розширювати знання про рослин, тварин, природні явища;
- отримувати емоційне задоволення.

Найчастіше на пікніку збираються різновікові компанії. Тому нехай у вас у запасі буде декілька таких ігор, які всім цікаві і зрозумілі.

«Весела естафета»

Етап перший.

Мама й тата виборюють дистанцію і показують дітям спосіб пересування. Способів безліч: як пінгвін, як конячка, задки, боком, рачки, верхом на паличці, стрибаючи з м'ячиком, затиснутим між колінами.

Етап другий.

Дорослий тримає дитину за ноги, а вона виборює дистанцію на руках.

Етап третій.

Вибороти дистанцію з шишкою на голові (*або яким-небудь іншим предметом*).

Етап четвертий.

У цьому конкурсі беруть участь всі члени родини: тато, мама і дитина. Мама з татом зчіплюють руки так, щоб вийшов «стілець». На цей «стілець» всідається малюк і змагання розпочинаються.

Кожна родина добігає до домовленого дерева, оббігає його і повертається.

Якщо ви в сосновому лісі, то можна вибирати ігри з шишками.

«У кого більше шишок?»



Зібрати шишки. У кого більше, той і переможець.

«Влучний стрілець»

Відзначте лінію, від якої буде вестися стрільба. Поставте на невеликій відстані відро або капелюх, і нехай діти вправляються в метанні, закидаючи туди шишки.

Не забудьте взяти з собою м'яч!

В які ігри можна грати із м'ячем? Волейбол,

футбол, баскетбол... А ще?

«Швидкий м'яч»

Усі великі та маленькі гравці стають у коло і починають передавати по колу м'яч. Поступово темп гри зростає.

Якщо хто-небудь із гравців м'яч упустив, він залишає гру і виходить з кола. Виграє той, хто залишився останнім.

«Дожени»

Всі гравці стають у коло. Два, які стоять один навпроти одного, тримають у руках по м'ячу.

За командою гравці починають передавати м'яч по колу в одному напрямку, намагаючись, щоб один м'яч наздогнав інший. Той, у кого виявиться два м'ячі, отримує штрафний бал.

Сонце- найкращий друг

Літо – не літо без сонячних ванн. Народна мудрість каже: «Куди рідко заглядає сонце, туди часто заходить лікар». Ультрафіолетові промені мають бактерицидний і протирахітний вплив. Перебування дитини на свіжому повітрі за сонячної погоди протягом 2,5-3 годин забезпечує організм добовою нормою вітаміну Д. Однак пам'ятаймо, що сонячні промені принесуть користь лише за умови обережності. Нагадаємо ці прості правила:

Не можна дозволяти дітям увесь день перебувати на сонці, це може призвести до погіршення апетиту, розладу сну, вередувань. У сонячну погоду обов'язкова панамка із бавовняних тканин бажано світлого кольору. Але навіть у панамці дитина має гратися у смугах світлотіні. Приймати сонячні ванни найкраще біля водойм у період з 9 до 11 або з 16 до 18 годин – у цей час сонце не дуже пекуче, а ультрафіолетове опромінювання найбільш ефективне. Спочатку сонячні ванни треба приймати у трусах і майці, а згодом у самих трусиках.

У перші дні на відкритому сонці можна перебувати не більше 5-6 хвилин. Поступово тривалість сонячних ванн збільшують до 10-15 хвилин (одноразове перебування на сонці) і до 40-50 хвилин (протягом дня). Після сонячних ванн дитині краще спочатку побути у затишку 10-15 хвилин, а потім скупатися або прийняти душ чи облитися водою з лійки. Однак, якщо трапилася неприємність, необхідно знати правила надання першої допомоги:

Під час теплового та сонячного удару (почервоніння обличчя, активне потовиділення, слабкість; в тяжких випадках блідість, втрата свідомості, блювання). Порушуються нормальна терморегуляція організму і підвищується

температура тіла. Перша допомога в такому випадку полягає в тому, що дитину відносять в затінок, прохолодне місце, знімають з неї верхній одяг, на голову та груди кладуть змочений холодною водою рушник. Дитину напувають охолодженою кип'яченою водою.

При носовій кровотечі дитину необхідно посадити з откинutoю назад головою, поклавши на перенісся холодну примочку.

Купання - чудовий загартовуючий засіб.

Купатися у відкритих водоймах – у ставку, річці, морі – можна починати з двох років. При цьому суттєве значення має вибір місця для купання. Воно повинно бути неглибоким(25 – 30см.), рівним, з повільною течією. Перш ніж надати можливість дитині самостійно увійти у воду, необхідно переконатися в тому, що в даному місці немає ям, коряг, гострих каменів тощо. У воді разом з дитиною обов'язково повинен знаходитися дорослий.

Купання дітей дошкільного віку краще всього проводити при температурі повітря 25-26 градусів. Суттєве значення має попередня загартованість дитини. Початок купання складається з простих занурювань у воду 1-2-рази. Після цього насухо обтирають дитину до легкого почервоніння тіла. Поступово тривалість купання збільшується на 1 хв., потім на 2-3 хв.



При купанні необхідно дотримуватись певних правил: Не дозволяється купатися або плавати натщесерце або раніше чим через 1-1,5 годин після їжі.

Неприпустимо розігрітим, пітним дітям занурюватися або стрибати у прохолодну воду.

У воді дитина повинна увесь

час знаходитися у русі.

При появі ознобу негайно вийти з води.

Ігри з піском і водою

Існує величезна кількість літніх ігор для дітей на свіжому повітрі. Особливо люблять діти гри з піском і водою на морському узбережжі або на березі річки. Такі ігри не просто цікаві дитині - вони ще й дуже корисні для її розвитку. Яку конкретно користь принесуть вашому малюкові гри з піском і водою?

Будь-яка гра - це не просто розвага. Граючи, дитина вчиться пізнавати навколишній світ, розвиває певні навички - просто вона сама цього не знає. Цим то-і цінна гра: вона в черговий раз підтверджує, що не тільки неприємні речі можуть бути корисними. Так, гри з піском і водою розвивають дрібну моторику рук, окомір, творчі здібності дитини.

Багато ігор з піском і водою дитина освоює сам, без сторонньої допомоги. Це і ліплення «пасок», і зведення значних пісочних замків, оточених заповненим водою ровом, і малюнки на піску. Але дитині завжди приємно, коли батьки грають разом з нею: повірте, вона буде пишатися тим фактом що пісочний

замок з башточками йому допомогли побудувати мама з татом. В які ігри з піском і водою ви можете пограти з вашою дитиною?

Можна помалювати на піску ... піском! Візьміть аркуш паперу, складіть його в кульочок і насипте в кульочок пісок. А потім дайте кульок дитині, і нехай вона малює цівкою сухого піску малюнки на вологому піску - неначе прикрашає кремом тістечка. Ця гра розвине дрібну моторику, творчі навички та фантазію.

Можна точно так само помалювати на сухому піску водою. Візьміть пластикову пляшку, налійте в неї води, закрутіть кришку і виконайте в ній отвір. Нехай дитина малює хитромудрі візерунки цівкою води на сухому піску. Тільки коли награно, не забудьте забрати з собою паперовий кульок і пляшку, не залишайте їх на пляжі.

З дитиною постарше можна спорудити пісочні та сонячний годинник і попутно пояснити їй їх історію та принцип дії. Це буде вже не нудна лекція, а веселе заняття. Пісочний годинник можна зробити з двох пластикових пляшок. Головне - простежити, щоб у піску не попадалися камінчики, які можуть перешкодити йому рівномірно текти. На виготовлення сонячного годинника знадобиться трошки більше часу, щоб правильно розмітити циферблат.

Звичайне будівництво замків з піску можна перетворити в сюжетно-рольову гру: оселіть в замок принцесу, яка тужить в полоні у злого дракона, і нехай прекрасний принц її рятує. Або побудуйте ціле казкове місто зі своїми правилами і законами. Дайте волю фантазії - і своєї, і дитини.

Ви легко можете придумати свої власні ігри з піском і водою, відпочиваючи з дитиною на морі або на березі річки. Просто проявіть винахідливість - і відпочинок відразу стане веселіше!



«Літо з користю для розуму»

(РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ)

Літо - сприятливий період не тільки для відпочинку і зміцнення здоров'я дітей, але і для їх психічного розвитку. У цю пору року діти з допомогою дорослих можуть розширити свої уявлення про навколишній світ, розвинути увагу, пам'ять, спостережливість, вміння порівнювати, узагальнювати, класифікувати, збагатити словниковий запас, а також проявити творчі здібності. Все це дуже важливо для їх емоційного і морального благополуччя і підготовки до шкільного навчання. Під час спільного дозвілля раджу:

1. Знайомити дітей з природними явищами, що відбуваються влітку в неживій і живій природі. Вчити бачити природні взаємозв'язки. (Наприклад, хмари на небі, значить, буде дощ. Квіти кульбаби закриті в похмуру погоду або ввечері тощо)

2. Гуляючи в парку і лісі, спостерігати за різними представниками тваринного світу, розглядати дерева, чагарники, квітучі трави. І обов'язково пропонувати дитині розповісти про те, що він побачив. Що росте в лісі (у полі, на лузі), хто там живе? Виховувати дбайливе ставлення до природи.

3. Розглядати рослини, називати їх частини: стовбур, гілка, листки, квітка, плід, корінь, пелюстка, . Вчити розрізняти та називати кілька видів дерев і чагарників. Порівнювати їх, визначаючи подібність і відмінність. Наприклад, порівняти клен і березу, ялину і сосну, бузок і горобину.

4. Проводити дидактичні ігри: «З якого дерева листок», «Знайди такий же лист », «Впізнай і назви» (дерево, кущ, на картинці або в природі), «Що зайве?».

5. Вчити розрізняти та називати кілька видів польових та садових квітів. Дидактична гра на угруповання квітів «На луку - на клумбі».

6. Вчити вірші про квіти і дерева: Е. Благинина «По малину», «Горобина», Тобто Сєрова «Дзвіночок», «Конвалія», «Кашка», «Кульбаба», В. Токмакова «Ялини», «Берези», «Сосни», «Дуб», З. Александрова «Букет».

Читати розповіді про рослини і розмовляти з їх змістом: А. Онегов «На лісовій галявині», М. Пришвін «Золотий луг» та інші.

7. Відпочиваючи на річці, озері, морі теж розвивайте дитячу спостережливість та вміння порівнювати. Чим схожі, чим відрізняються ці водойми? Поясніть, що таке протягом, береги, хвилі, прибії. Спостерігайте за малюком за рибками, чайками.

8. Влітку створюйте дітям умови для ігор з природним матеріалом (шишками, камінчиками, листям, гілочками, піском, глиною тощо) Діти вчаться використовувати предмети - заступники (наприклад, паличку замість ложечки для ляльки, камінчики, замість цукерок для неї). Це розвиває фантазію та творчі здібності.

9. Навчайте дитину розрізняти і правильно називати величини предметів і об'єктів, а не тільки «великий - маленький». Наприклад, стовбур товстий і тонкий, дерево високе і низьке, гілка довга і коротка, річка широка, а струмок вузький і т. д.

10. Різноманітність літніх фарб, допоможе вчити з дітьми назви кольору, в тому числі і відтінків. Пограйте з ними так: «Різні барви літа», «Кольорові фони», «Зberi однакові за кольором».

11. Вчіть орієнтуватися в просторі. Цьому допоможе дидактична гра «Сховай іграшку» (під стілець, на полицю, за спину, тощо), «Роби, як я скажу» (два кроки вперед, один крок вправо, підніми ліву руку вгору, закрий правою рукою ліве око і т. д.). Орієнтуватися на площині аркуша навчать завдання типу: «Поклади в центр листок клена, в правий верхній кут - шишку їли, в лівий верхній кут - шишку сосни, правий нижній кут - ромашку, в лівий нижній кут - волошка».

12. Управняйте дітей в рахунку до 10 і назад, знову ж таки використовуючи природний матеріал (шишки, камінчики, пелюстки, листя тощо).

13. Вчіть дітей порівнювати. Наприклад, дерево і колода, птицю і літак, ромашку і дзвіночок, яблуко і грушу, дівчинку і ляльку. У чому їхня відмінність і є схожість? Чому? Вчіть дитину доводити свою думку.

14. Працюючи на городі і у фруктовому саду, дайте дітям на наочному прикладі зрозуміти процес вирощування рослин з насіння, розкажіть про залежність їх росту від природних умов (світла, вологи, тепла). Вчіть спостерігати за ростом і дозріванням овочів, фруктів і ягід і залучайте до посильної допомоги.

15. Вчити дітей щодня розповідати про погоду, про те, що вони побачили, чим займалися. І якщо малюк допускає помилки у побудові речень, виправте її. Це сприяє розвитку граматичного ладу і зв'язної мови дитини.

16. Розвивати мовне дихання дитини, пропонуючи подути в соломинку або на кульбабки, надували кульки або мильні бульбашки.

Все це сформує у дітей цілісне уявлення про літо як про пору року, розширить їхній кругозір, розвине інтелект і допитливість, долучить до дивовижного світу природи. І, що особливо важливо, спільне дозвілля, спільні справи та ігри зближують дітей і батьків, покращують домашній мікроклімат і сприяють зміцненню сім'ї.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ ПРОФІЛАКТИКА ІНФЕКЦІЙНИХ ТА КИШКОВИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шановні батьки!

Щоб захистити дитину від отруєнь, кишкових та інфекційних хвороб необхідно дотримуватись наступних санітарно-гігієнічних правил:

- утримувати дитину в чистоті, до дитячого садка приводити в охайному одязі, мати запасну білизну;
- мити руки після повернення додому з вулиці, після туалету, перед їжею;
- овочі та фрукти мити під проточною водою та ошпарювати кропом;
- пити тільки переварену або бутильовану воду;
- у жодному випадку не годувати дитину грибами, сушеною чив'яленою рибою, а також м'ясними, рибними та молочними стравами, які зберігалися неналежним чином або мають прострочений термін вживання;
- не годувати дитину на вулиці (навіть фруктами чи цукерками);
- не годувати дитину продуктами, що придбані у вуличних торговців;
- під час поширення інфекцій якомога рідше перебувати з дитиною в публічних місцях;
- уникати контакту з людьми з підозрою на інфекційні захворювання;
- при підозрі на захворювання негайно викликати лікаря та повідомити медичну сестру дошкільного закладу;
- не займатися самолікуванням.

Шановні батьки, радимо своєчасно проводити профілактичні щеплення від дитячих інфекцій.

Швидка медична допомога – «103».

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ВОДІ

Шановні батьки!

Невиконання правил поведінки на воді може призвести до нещасних випадків і травматизму, тому під час купання забороняється

- не подавати дітям негативного прикладу, порушуючи правила дорожнього руху;
- не чіплятися на підніжку транспорту і не стрибати на ходу, щоб своїм прикладом не заохотити дітей;
- вчити переходити вулицю на зелене світло світлофора, користуватись підземним переходом;
- на власному прикладі вчити користуватись нерегульованим пішохідним переходом;
- при перетині вулиці нерегульованим пішохідним переходом радити дітям йти в загальній масі пішоходів, бо дитина сама ще не завжди здатна оцінити дорожню ситуацію;
- не дозволяти дітям з'являтися зненацька перед транспортними засобами;
- вчити дітей правильно обходити транспорт на зупинках (трамвай – спереду, тролейбус, автомобіль та автобус – позаду);
- не дозволяти дітям самостійно користуватись громадським транспортом;
- не допускати ігор дітей на проїжджій частині дороги;

– не дозволяти дітям грати з м'ячем, кататися не велосипеді, ковзанах, роликах, лижах, санчатах на проїжджій частині дороги та поблизу від неї.
Телефон виклику міліції – «102».

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

Обережно, гриби!

Шановні батьки!

Останніми роками реєструється значна кількість нещасних випадків, пов'язаних із вживанням грибів. Гриби є небезпечним продуктом харчування, який може призвести до отруєння, а іноді й смерті. Отруєння організму викликають токсини, алкалоїди та сполучення важких металів, які містяться в грибах.

Основні причини отруєнь:

- вживання отруйних грибів;
- неправильне приготування умовно їстівних грибів;
- вживання старих або зіпсованих їстівних грибів;
- вживання грибів, що мають двійників або змінилися внаслідок мутації (навіть білі гриби та підберезники мають своїх небезпечних двійників).

Симптоми отруєння: нудота, блювота, біль у животі, посилене потовиділення, зниження артеріального тиску, судоми, довільне сечовиділення, проноси, розвиваються симптоми серцево-судинної недостатності. Первинні ознаки отруєння з'являються через 1-4 години після вживання грибів, залежно від виду гриба, віку та стану здоров'я потерпілого, кількості з'їдених грибів. Біль та напади нудоти повторюються декілька разів через 6-48 годин, а смерть настає через 5-10 днів після отруєння.

Щоб запобігти отруєнню грибами рекомендуємо правила, обов'язкові до виконання кожній людині. Дотримуйтеся їх!

- Купуйте гриби тільки у відведених для їх продажу місцях (магазинах, теплицях, спеціалізованих кіосках), особливо уникайте купівлі грибів на стихійних ринках.
- Збирайте і купуйте тільки такі гриби, про які вам добре відомо, що вони їстівні.
- Не збирайте гриби, якщо не впевнені, що знаєте їх, — якими б апетитними вони не здавалися.
- Не збирайте гриби поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках, в хімічно та радіаційно небезпечних зонах. Перевірте при можливості гриби на радіоактивність.
- Не збирайте грибів, яких не знаєте, особливо з циліндричною ніжкою, в основі якої є потовщення "бульба", оточене оболонкою.
- Не збирайте гриби з ушкодженою ніжкою, старі, в'ялі, червиві.
- Ніколи не збирайте пластинчаті гриби. Отруйні гриби маскуються під них.
- Не збирайте "шампінйони" та "печериці", у яких пластинки нижньої поверхні капелюха гриба білого кольору.
- Не порівнюйте зібрані чи придбані гриби із зображеннями в різних довідниках, — вони не завжди відповідають дійсності.
- Не куштуйте сирі гриби на смак.
- Ще раз перевірте вдома принесені гриби, особливо ті, які збирали діти. Усі сумнівні - сміливо викидайте. Нижню частину ніжки гриба, що забруднена ґрунтом, викидайте. Гриби ретельно промийте, у маслюків та мокрух зніміть з капелюшка слизьку плівку.
- Гриби підлягають кулінарній обробці в день збору, інакше в них утворюється трупна отрута.
- При обробці кип'ятіть гриби 7-10 хвилин у воді, відвар злийте. Лише після цього гриби можна варити - або смажити.
- Обов'язково вимочіть або відваріть умовно їстівні гриби, які використовують для соління, - грузді, вовнянки та інші, котрі містять молочний сік. Це позбавить їх гірких речовин, які уражають слизову оболонку шлунка.
- Гриби (зеленушка, синяк-дубовик та деякі інші) містять отруйні речовини, які у шлунку не розчиняються, натомість у взаємодії із алкоголем викликають бурхливе отруєння.
- Значна кількість грибів, які досі вважались їстівними, містять мікродози отруйних речовин. Якщо вживати їх декілька днів підряд – також може статись отруєння.

- Суворо дотримуйтеся правил консервування грибів. Неправильно приготовлені консервовані гриби можуть викликати дуже важке захворювання ботулізм.

Перша допомога при отруєнні грибами:

1. Викличте “швидку медичну допомогу”.
2. Одночасно, не очікуючи її прибуття, негайно промийте шлунок: випийте 5-6 склянок кип'яченої води або блідо-рожевого розчину марганцівки; натисніть пальцями на корінь язика, щоб викликати блювоту; прийміть 4-5 пігулок активованого вугілля, коли промивні води стануть чистими.
3. Після надання первинної допомоги: дайте випити потерпілому міцний чай, каву або злегка підсолону воду. Це допоможе відновити водно-солевий баланс; покладіть хворого на живіт і до ніг прикладіть грілки.
4. З'ясуйте, хто вживав разом із постраждалим гриби, проведіть профілактичні заходи.

Забороняється:

- Вживати будь-які ліки та їжу, а надто ж алкогольні напої, молоко, — це може прискорити всмоктування токсинів грибів.

Запам'ятайте, що отруєння грибами дуже важко піддається лікуванню. Врятування життя потерпілого залежить від своєчасного надання йому допомоги.

Шановні громадяни! У зв'язку з настанням грибного сезону, звертаємось з проханням не вживати гриби! Будьте вкрай обережними! Цінують своє здоров'я та життя! Не допустіть трагедії в ваших родинах!

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

Нагадайте дітям про електробезпеку!

З початком літа у ваших дітей з'явилося більше вільного часу на прогулянки та ігри на вулиці. Разом з тим збільшилася і кількість небезпек, що чатують на малечу. Це автомобільні шляхи з несумлінними водіями, і непристосовані до купання водоймища і, звичайно, електричне обладнання, яке викликає чималий інтерес у підростаючого покоління.

Для запобігання ураження електричним струмом та попередження нещасних випадків звертаємось до батьків з проханням.

Не залишайте дітей без нагляду. Інформуйте їх про правила поведінки з електричними приладами та правила поведінки поблизу електрообладнання. Постійно нагадуйте дітям, як себе поводити в критичній ситуації, коли в біду потрапляють вони або хтось з їхніх друзів.

Зокрема зверніть їх увагу на те, що:

- Перш ніж увімкнути побутовий прилад у штепсельну розетку, необхідно оглянути, чи не пошкоджена вилка та перевірити неушкодженість ізоляції електричного проводу.
- Для того, щоб вимкнути побутовий прилад зі штепсельної розетки, потрібно триматись за вилку, а не за шнур.
- Не вставляти у штепсельну розетку цвяхи, шпильки та інші предмети.
- Не ремонтувати пошкоджені вимикачі, лампові патрони, штепсельні розетки, які знаходяться під напругою.
- Не проводити заміну перегорілих або пошкоджених електричних лампочок, які ввімкнуті в освітлювальну мережу.
- Не вбивати цвяхи в стіни у місцях можливого знаходження електропроводки.
- Не підніматись по опорах ліній електропередач до електропроводів та на дахи споруд, над якими проходять електричні проводи.
- Не проводити ігри поблизу ліній електропередач.
- У разі виявлення обірваного проводу лінії електропередач, ні в якому разі не наближатись до нього і негайно повідомити про це дорослих.
- Не влізати на територію загороджених трансформаторних підстанцій та в їх приміщення.

Пам'ятайте!

Правила здорового купання

Озеро, річка, море – найбільша спокуса для дитини. І головний біль для батьків. Хоча якщо все правильно організувати, і дитина буде задоволена, і батьки. У цьому тобі допоможуть поради Євгенія Комаровського.

Купатися дитині можна завжди, якщо хочеться

Лікар Комаровський відзначає, що з фізіологічного погляду купання дорослих і купання дітей – це дуже різні процедури.

Адже в дитини обмін речовин значно швидший, порівняно з дорослими. Дитина виробляє на одиницю маси тіла більше тепла, ніж її батьки. Тому вода, холодна для мами і тата, для дитини – дуже навіть нормальна.

Тому, якщо тобі здається, що купатися не можна, бо вода холодна, а малюк страшенно хоче у воду, дозволь дитині поплавати. Але якщо дитина ходить по берегу та з побоюванням пробує воду кінчиком пальця, тоді купатися не варто.

Не забороняй дитині купатися, адже заборонений плід солодкий

Дивно, що в багатьох сім'ях купання, така однозначно корисна для здоров'я процедура, перетворюється на приз за хорошу поведінку. Але майже всі батьки вигадують безліч заборон і обмежень.

Мовляв, і вода холодна, і вітер сильний, і вже пізно/рано, ти ще не поїв/уже поїв тощо. Так купання перетворюється для дитини на дуже-дуже солодкий і дуже-дуже заборонений плід.

Звісна річ, малюк хоче накупатися, адже невідомо, коли наступного разу дозволять. Лікар Комаровський наголошує:

- Абсолютною нормою має стати такий стан речей, коли купання є процедурою приємною, радісною і приносить задоволення, але зовсім звичайною та не культовою.

Забороняєш дитині купатися – отже, лінуєшся за нею придивитися

Батьки, забороняючи купатися дитині, повинні усвідомлювати, чому вони забороняють. Можливо, вони просто лінуються приділити малюкові свій дорогий час, щоб придивитись за ним під час купання.

Висновок лікаря Комаровського дуже повчальний для нас, батьків: педагогічно необґрунтовані заборони призводять до шкідливих із погляду медицини купань до посиніння.

Інша річ, звісно, якщо батьки не дозволяють купатися дитині з об'єктивних причин: брудна водойма, заборона санстанції на купання, імовірність, що дитина наковтається води.

Правила здорового купання від лікаря Комаровського

- Краще купатися часто, але нетривалий час, щоб уникнути переохолодження. Якщо дитина знає, що скоро знову купатиметься, вона залюбки посидить на бережку.

- Купатися з обережністю повинні діти з хронічними запальними процесами в носоглотці та вухах: із хронічним тонзилітом, аденоїдитом, отитом, гайморитом. Переохолодження та потрапляння не дуже чистої води в ніс і вуха підвищує ризик активізації хвороб.

- Для дітей із хворобами бронхів і легенів, кісток і суглобів купання – чинник лікувальний. Якщо у дитини є хронічні запальні процеси в носоглотці або часто бувають ангіни, то від купання в прісній воді треба відмовитися на користь морської.

Якщо твій малюк хворий на конкретне захворювання, то порадься з лікарем, чи можна купатися дитині.

Тож, любі батьки, не лінуйтеся та купайтеся із задоволенням з діточками!

Правила поведінки на природі

Необхідно знати, які заходи необхідно здійснити перед початком подорожі та як себе поводити в лісі в разі виникнення небезпеки:

- ❖ повідомте, куди ви збираєтесь. Якщо поблизу нікого немає – залиште записку з по-відомленням (дата, час відбуття, кількість людей, що йдуть з вами, напрямок по-дорожі і приблизний час повернення);
- ❖ одягніть зручний одяг та взуття. Вони повинні відповідати місцевості та погодним умовам, які можуть змінитися дуже швидко;
- ❖ остерігайся кліщів. Деякі з них переносять небезпечні хвороби;
- ❖ одягніть дітей у яскравий кольоровий одяг – він буде більш помітним у разі їх розшуку;
- ❖ домовтеся про сигнали, щоб не загубити одне одного у лісі, особливо на випадок несподіванок – свистом або голосом;
- ❖ запам'ятовуйте орієнтири під час руху у лісі. Щоб не заблукати – залишайте по-значки. Без зорових орієнтирів людина в лісі починає кружляти;
- ❖ якщо ви заблукали в лісі, зберігайте спокій та уникайте паніки. Якщо ви панікуєте, думати логічно неможливо.
- ❖ Не рекомендується розбивати намет на стрімких схилах берегів озер і річок, тому що берег може обвалитися.
- ❖ Розташувавшись на відпочинок, не ламайте кущів та гілок дерев для багаття. Для цього в лісі знайдеться чимало сушняку.
- ❖ Не розводьте багаття поряд з лісовою гушавиною.
- ❖ Перш ніж розпалювати багаття, вирийте неглибоку ямку і в ній розкладіть багаття. Бажано це робити бі-ля річки чи якоїсь водойми. Багаття не повинно бути занадто великим: полум'я може пошкодити розташовані поблизу дерева та кущі, а також може виникнути пожежа.
- ❖ Не мийте брудний посуд в річці, особливо з використанням миючих засобів. Сполосніть його принесеною на берег водою і вилийте брудну воду під кущ. Остаточню посуд краще помити вдома.

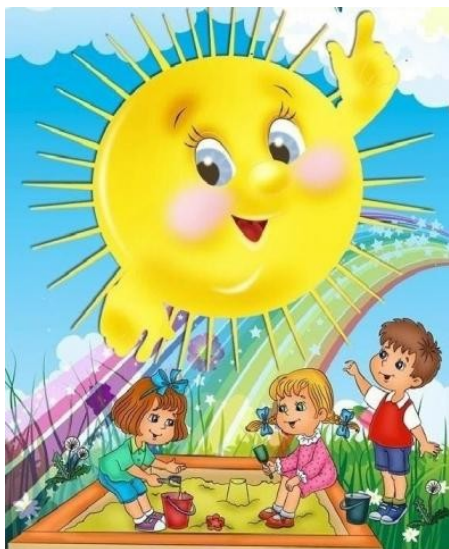
- ❖ Не пийте сиру воду з річки, озера, болота, калюжі.
- ❖ Після відпочинку ретельно загасіть багаття, поливши його водою та засипавши ямку землею. Землю щільно притопчіть ногами.
- ❖ Органічні рештки закопайте в лісі, а використані пластикові пакети та пляшки, а також скляний посуд заберіть із собою і викиньте на смітник у місті. Категорично заборонено залишати в лісі упаковки з пластмаси, пластика і жерсть, а також консервні банки і скляні пляшки, вони украй руйнівні діють на природний фон. Знай що папір розкладається 1-2 роки, поліетилен-10 років, пла-стик-40 років, консервна банка - 80 років, скло - більше 1000 років.
- ❖ Зустрівши в лісі заблукале, кволе чи хворе звірення або пташеня, не підбирайте його, бо можна занести в селище чи місто заразну хворобу, а повідомте про це місцевого егеря, лісника, працівника ветеринарної служби.
- ❖ Не дозволяється брати в руки пташині яйця, пташенят, звірят: людський запах відлякує дорослих диких тварин, позбавляє малят материнства, вони стають легкою здобиччю хижаків і браконьєрів.
- ❖ Зібравши свої речі і відійшовши на декілька метрів від місця вашого відпочинку, зупиніться і огляньтеся: якщо ви залишили ліс таким же чистим і привабливим, як до вашого прибуття сюди, якщо ніде не видно слідів згарища, зламаних дерев, розкиданого сміття, значить, вам знову захочеться повернутися сюди.

Пам'ятайте: відпочиваючи в лісі, на луках, біля озера, річки, не завдавайте природі шкоди, не порушуйте рівноваги, взаємозв'язків у ній.



Як оздоровити дитину влітку

Літо — найкращий час для оздоровлення і зміцнення дитячого імунітету.



Тільки сплануйте літо вашої дитини заздалегідь.

Багато хто так і роблять — планують літо у відповідності з можливостями сім'ї, віком і станом здоров'я дитини. Адже якщо цього не зробити, то цінний час буде безповоротно втрачено і бездарно витрачено на телевизор, комп'ютерні ігри та сон до обіду. А після такого проведення часу в осінь дитина увійде не бадьорим, енергійним і засмаглим, а млявим і готовим здатися без бою першому ж вірусу.

Літні тези: сонце, повітря, вода і вітаміни

Сонце. Приймаючи сонячні ванни, дуже важливо не перестаратися. Чим менша дитина, тим небезпечніше їй довго перебувати на сонці, адже

на відміну від дорослих дітей, вони не мають власного захисту від ультрафіолетового опромінення. Механізм захисної реакції на сонці (засмага і є та сама реакція) сформується у дитини тільки до трьох років.

Тому малюкам, які проживають в середній смузі, не рекомендується її залишати до цього віку і виїжджати абикуди в субтропіки, тобто, до моря. Якщо ж вашому малюкові вже виповнилося три роки, і ви плануєте поїздку до моря, то візьміть до уваги основні правила «сонячної безпеки». Їх, до речі, потрібно прагнути дотримуватися не тільки біля моря, але в літній час скрізь.

1. Дитині слід перебувати на сонці до 11.00 ранку, а ввечері після 17.00.
2. Захищайте ніжну дитячу шкіру спеціальним сонцезахисним кремом для дітей з максимальним ступенем захисту.
3. Придбайте дитині сонцезахисні окуляри. Як правило, вони виконані в спеціальному «дитячому» дизайні і дуже подобаються дітям.
4. Не забувайте про головний убір. Саме його відсутність найбільш часта причина теплового удару.
5. **Повітря.** Важливе правило літа — повітря мало не буває! Звичайно, дуже добре, якщо це буде повітря за межами міста. Наприклад, багате озоном чисте лісове повітря, що дає величезний заряд енергії і сил. Буде добре, якщо вдасться на якийсь місяць відправити дитину в «лісові» місця: оздоровчий табір чи бабуся в селі — найкращий варіант для дітей старшого віку.
6. Якщо малюк ще малий, а бабусі в селі немає, то альтернативний (і дуже, до речі, затребуваний варіант в останні роки) зняти дачу в сільській місцевості і провести там час з дитиною. І самі оздоровитеся, і малюка «наситите» живлющою енергетикою землі. А якщо і цей варіант з якихось причин не доступний, то хоча б заплануйте поїздку-іншу в ліс на вихідні. На самий крайній випадок знайдіть віддалений від заводських труб парк і частіше там гуляйте.

7. Загалом, ваше завдання полягає в тому, щоб відволікти дитину від мультиків чи комп'ютерних ігор і максимально долучити до природи. Тим більше, що ця стратегія безпрограшна, адже саме зараз ви закладаєте у дитини ставлення до літа. Коли-небудь потім він не тільки скаже вам «спасибі», але і стане прикладом для своїх дітей.

8. *Вода.* Шукайте її влітку всюди: море, лісове озеро або річка, згодиться навіть басейн на дачі. Звичайно, море — це завжди добре, але багато дітей на перших порах бояться бурхливої поведінки моря і його масштабів. Тому краще всього починати привчати дитину до води в спеціальному дитячому басейні, встановленому, наприклад, на дачі. При цьому важливо дотримуватися температурного режиму води, для першого купання на відкритому повітрі оптимальна температура становить 22 градуси, а час перебування дитини у воді до 10 хвилин.

9. Наступний етап — спокійна гладь річки або озера. Звичайно, жоден басейн не йде ні в яке порівняння з природними водоймами, які багаті мікроелементами і мінералами, а вологе повітря поблизу додатково сприяє оздоровленню та зміцненню імунітету. Тільки шукайте чисті місця і стежте за тим, щоб дитина не нахапалася річкової води — кишкові інфекції йому влітку ні до чого.

10. Тепер, коли дитина готова до знайомства з морем — сміливо вирушайте туди. Однак прислухайтеся до рекомендацій педіатрів, а вони в один голос говорять про те, що дитина не менш, ніж тиждень адаптується до нових умов і тільки потім починає «насичуватися здоров'ям і оздоровлюватися». Тому краще всього планувати поїздку на 3-4 тижні — в цьому випадку ви будете впевнені, що малюк дійсно не дарма туди їздив.

11. *Вітаміни.* Це один з найцінніших і доступних практично всім подарунків літа. Фрукти і овочі, які удосталь представлені на прилавках ринків і магазинів, не повинні перекладатися на вашому столі, а в дитячому раціоні повинні бути присутніми обов'язково. Якщо до цих пір ви дозволяли дитині газовану воду влітку замініть її недорогим і дуже доступним яблучним (або будь-яким іншим) свіжовичавленим соком. Те ж саме і з перекушуваннями: замість бутерброда — фрукти, замість чіпсів (хот-дога, шоколадного батончика і т.д.) — овочевий салат.

12. Привчіть дитину правильно харчуватися вітамінами і отримувати від цього задоволення і не тільки забезпечите йому життя без хвороб, але і сформуєте корисні звички на все життя вперед. Але тільки стежте за тим, щоб всі фрукти і овочі були ретельно вимиті — кишкова паличка — це, на жаль, часта річна гостя.

13. Якщо все передбачите і дитина проведе літо з толком, то найкращою нагородою стане відмінний імунітет, висока працездатність і відмінні емоції вашої дитини. Крім того, йому буде про що написати в шкільному творі на тему: «Як ти провів літо».

Чисте повітря

У літній період діти повинні якомога більше часу проводити на свіжому повітрі. Причому краще всього, якщо це буде не міський двір, а перебування

за межами міста, де повітря не таке забруднене вихлопними газами та промисловими викидами.

Ідеальний варіант - відвезти дитину до дідуся і бабусі в село. В якості альтернативного варіанту можна зняти дачу в сільській місцевості і оселитися там всією сім'єю. Якщо ж з якихось причин вам не доступний жоден з описаних вище варіантів - як можна частіше організовуйте поїздки на природу.

Особливо корисний дітям буде багате киснем лісове повітря.

Сонячні ванни

Літнє оздоровлення дітей складно уявити без сонячних ванн. Але разом з тим не варто забувати, що чим менші діти, тим більшу небезпеку для них представляє тривале перебування під відкритими сонячними променями. До того ж сонячні ванни будуть корисні тільки при дотриманні всіх запобіжних заходів.

Перш за все, влітку дитину потрібно одягати в одяг з натуральних тканин. Бажано, щоб вона була не світлої однотонною, а різнокольоровою (такі тканини краще захищають від ультрафіолетового опромінення). А щоб уникнути перегріву, покривайте голову дитини кепкою, капелюшком або панамою. Крім того, намагайтеся, щоб дитина якомога менше перебувала на відкритому сонці в період з 11 до 17 годин.

Виводимо на чисту воду

Плануючи оздоровлення дітей у літній період, приділіть увагу перебуванню біля живих водойм: озер, річок або моря. Вологе повітря поблизу від них вельми корисне для дітей, так як збагачене мінералами і мікроелементами. Якщо ж дитині вже є 3-4 роки, можна залучати її до плавання у відкритих водоймах. Адже це не тільки буде оптимальним видом профілактики порушень постави, але й посприє формуванню хорошого м'язового корсету, так як під час плавання задіюються майже всі групи м'язів.