



Безопасность детей летом

Для многих из нас лето – это самое долгожданное и любимое время года. И взрослым и детям нравится резвиться на зеленой мягкой травке, греться под теплыми солнечными лучами.

Но мало кто знает, что именно летом увеличивается количество травм и отравлений, ухудшается здоровье. Такая ситуация приходится на самый разгар жары – июль. Особенно беззащитны маленькие дети 1-3 лет. В этот период малыши очень шустрые и любопытные: хотят все взять в руки, погрызть, потрогать или за секунду залезть в опасное место. Особенно привлекательны водоемы, ямы, кусты и заросли, ягоды, костры, высокие лестницы и др. Во время прогулки родители всегда должны быть начеку и не оставлять кроху без внимания.



Как одевать ребенка летом

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается. Не забывайте, что двигательная активность ребенка на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому летом достаточно тоненькой футболочки или сарафанчика. Особенно важно помнить о необходимости головного убора во избежание солнечного удара.



Как провести время с ребенком на природе

Наступило лето... Лесная прохлада манит, река зовет окунуться в теплую водичку — поскорее прочь из пыльного города! И вот вы с детьми на природе. Как обычно вы проводите время на природе? Папы ловят рыбу, мамы заняты разговорами, а дети предоставлены сами себе? Самое время менять ситуацию.

Дерево с обгоревшими ветками и стволом, расколотым надвое молнией. Знаешь, отчего появляются молнии? Ты сидишь на пеньке. А когда-то это было дерево. Сосчитаем кольца на его срезе! Каждое кольцо — год жизни дерева.

Для развития ребенка важны тактильные ощущения. Не запрещайте ему трогать все вокруг! Пусть ощутит, что иголки у елки — колючие, кора — шершавая, а шишки — с бугорками. Листья на липе и дубе — мягкие и совсем непохожи на иголки. Так малыш узнает, что есть хвойные и лиственные деревья. А чтобы о лете осталась память — помогите малышу собрать гербарий. Расскажите, что растения и травы лечат животных. Больные кролики, коты и собаки идут на луг "пасть": они кушают травки, клевер, ромашку — и поправляются.

"Помнишь, когда ты заболел, мы полоскали горлышко чистотелом, пили липовый чай с медом и отвар ромашки? Вот эти травки".



Как провести время с ребенком на природе



"Мамочка, меня укусило это противное растение!" Улыбнитесь и расскажите ребенку, что крапива не всегда бывает "кусачей". Ее нежные листики появляются весной первыми, и в них много витаминов. Поэтому из крапивы делают салаты, блины с начинкой, готовят супы. Пусть ребенок соберет щавель и крапиву, а дома сварите вместе зеленый борщ. Будьте уверены — не откажется попробовать!

Нашли в лесу чернику? Расскажите ребенку, что там, где ее кусты покрывают землю, живут крохотные человечки — гномы. Они долго искали приюта, чтобы спрятать от жадных людей свои сокровища — и не находили. Тогда над ними сжалился куст черники и приютил их...

Прихватите с собой лупу. Ребенок придет в восторг, разглядывая в увеличительное стекло сидящего на цветке кузнечика!

Красавицы-бабочки кружатся над цветами... Неужели они были противными гусеницами?

Так рождается интерес исследователя. И неважно, кем в будущем станет ваш сын или дочь.

Любознательность поможет добиться успеха в любом выбранном ими деле.



SkyClipArt.ru

Солнечный удар

При длительном пребывании ребенка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребенка появляются слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39 - 40 °С.

Первая помощь пострадавшему ребенку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания. Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смачивают лицо холодной водой, похлопывая мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь с холодной водой или лед. Срочно доставить ребенка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, необходимо ребенка одевать в соответствии с температурой воздуха, иметь головной убор.



Чем занять детей летом?

Совместные занятия детей и родителей

Если вы заботливый родитель, не позволяйте ребенку летом часами сидеть перед телевизором или за компьютером.

Есть множество других интересных занятий! Ниже вы найдете список совместных занятий для ребенка от 3 до 7 лет. Выходите из дома и проводите время весело вместе с вашим ребенком! Итак, чем занять детей летом?

Прогулка или поездка на велосипеде

В современном мире всем нам не хватает движения, физической активности. Это относится к детям, также как и ко взрослым. Два самых простых способа выполнить недостающую физическую активность - пешие и велосипедные прогулки. Прогуляться или покататься на велосипеде можно и рядом с домом. Вы увидите, что происходит в вашем дворе, что вас окружает, и вместе с тем проведете время с вашим ребенком.

