

ЛЕТО **ПРИШЛО,**
РАДОСТЬ
ПРИНЕСЛО



Лето пришло, радость принесло

Все вокруг радуются лету. Природа изобилует разноцветными красками, солнышко пригревает, дни стали длиннее, ночи — короче. Дети и взрослые наслаждаются разнообразием запахов, звуков, буйством зелени и цветов.

Летом родители должны организовывать прогулки с детьми в лес, в поле, привлекать к работе в огороде, цветнике. Это будет содействовать общению ребенка с природой, поможет научиться различать травы, деревья, кусты; различать жуков, мотыльков, мурашек, пчел, шмелей; понимать, какая польза от них и вред.

Все эти прогулки будут содействовать всестороннему развитию ребенка, обогащать его кругозор, укрепят здоровье, принесут радость от общения с родителями.





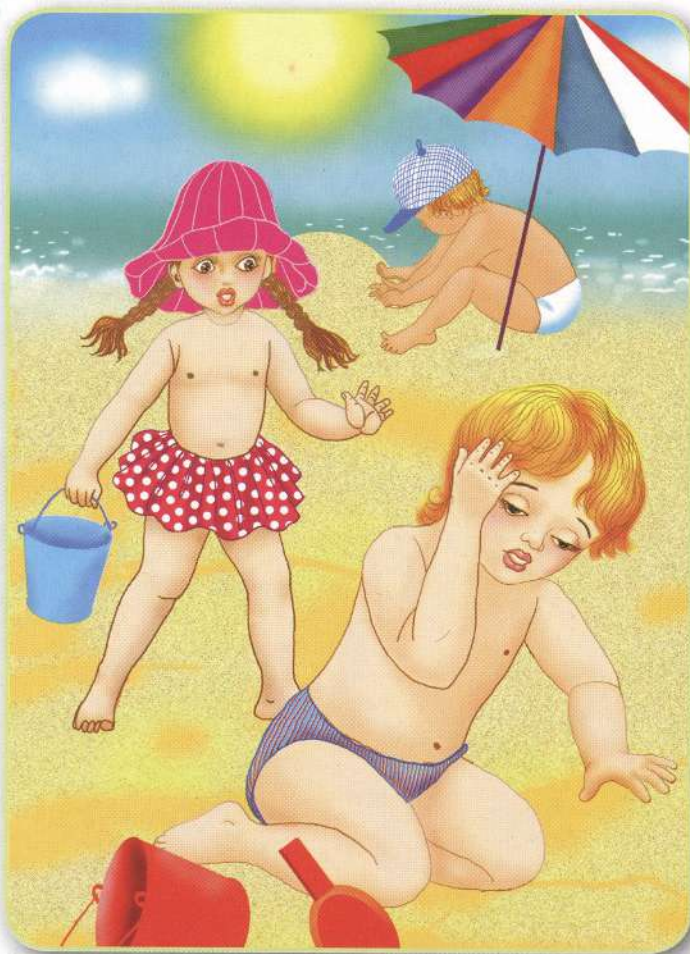
Осторожно: солнце!

Основная причина солнечного и теплового удара — перегревание организма. При этом происходит нарушение нормальной терморегуляции организма и повышается температура тела.

Первая помощь: перенести ребенка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу — компресс, дать воды, поднять голову.

Чтобы не случилось солнечного и теплового удара, одежда ребенка должна быть легкой, светлой, а на голове всегда должна быть шапочка из легкой, светлой, пористой ткани.

Симптомы теплового удара: головная боль, слабость, рвота, покраснение лица, понос, нарушение координации движений, в трудных случаях — судороги, потеря сознания.



Если ребенок летом остается в городе

Основой хорошего отдыха является правильный режим. Побеспокойтесь, чтобы дети завтракали, обедали и ужинали в одно и то же время. Не надо будить детей, когда они спят дольше, но и лежать в кровати, проснувшись, тоже не надо.

У детей в жару снижается аппетит. Летом дети много пьют и мало едят. Поэтому лучше готовить холодные первые блюда. Их дети едят с охотой. На второе лучше готовить салаты из сырых овощей, винегреты. Необходимо ребенку летом молоко: в день ребенок должен получать 2 стакана молока или кефира.

Гулять детям лучше в тени сквера, парка или возле своего дома, где больше прохлады, выше влажность воздуха.

Одежда ребенка летом должна предотвращать перегревание. Поэтому лучше, чтобы она была светлой, хлопчатобумажной или льняной, свободного кроя, с открытым воротником, короткими рукавами или без них. Когда ребенок играет на солнце, надо надевать ему на голову шапочку из легкой, светлой, пористой ткани.



Чтобы лето приносило лишь радость

Лето радует нас появлением свежих овощей, фруктов, ягод. Нам очень хочется полакомиться первой клубничкой. Не забывайте обязательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.

А еще надо помнить, что для быстрого созревания овощей и фруктов используют разные удобрения.

Выбирая ягоды, фрукты, не следует пробовать их прямо на рынке. Даже на чистых на вид плодах может быть множество микробов.

Будьте внимательнее, покупая летом булочку, пирожное. Очень важно выяснить, где и как их хранили.

Обработка продуктов в микроволновой печи не гарантирует уничтожения возбудителей опасных заболеваний.

**Не забывайте обязательно мыть овощи
и фрукты перед употреблением!**



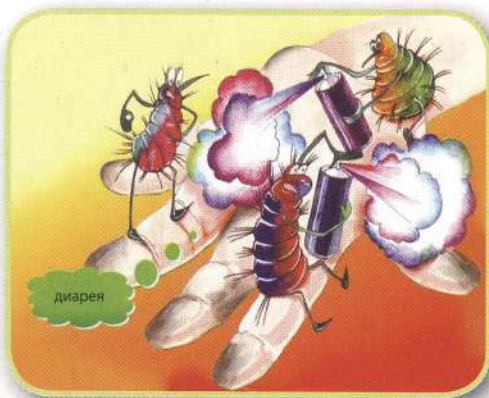
Осторожно: болезнетворные микробы!

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.

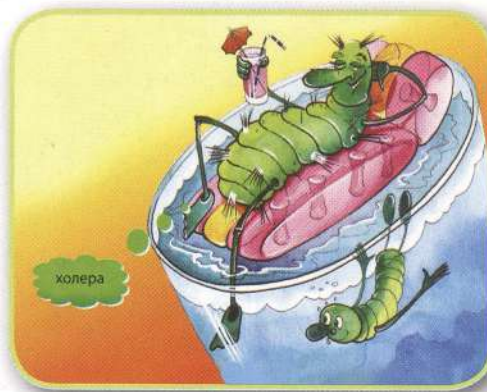
Правило «Мыть руки перед едой» летом, как никогда, актуальное!

Перед тем как перекусить в открытом кафе на улице, обратите внимание, есть ли там умывальник.

Летом чаще напоминайте детям о необходимости мыть руки.



Не забудьте вымыть руки!



Не пейте сырую воду!



**Не ешьте несвежие
продукты!**



**Не ешьте немытые
фрукты!**

Осторожно возле водоемов

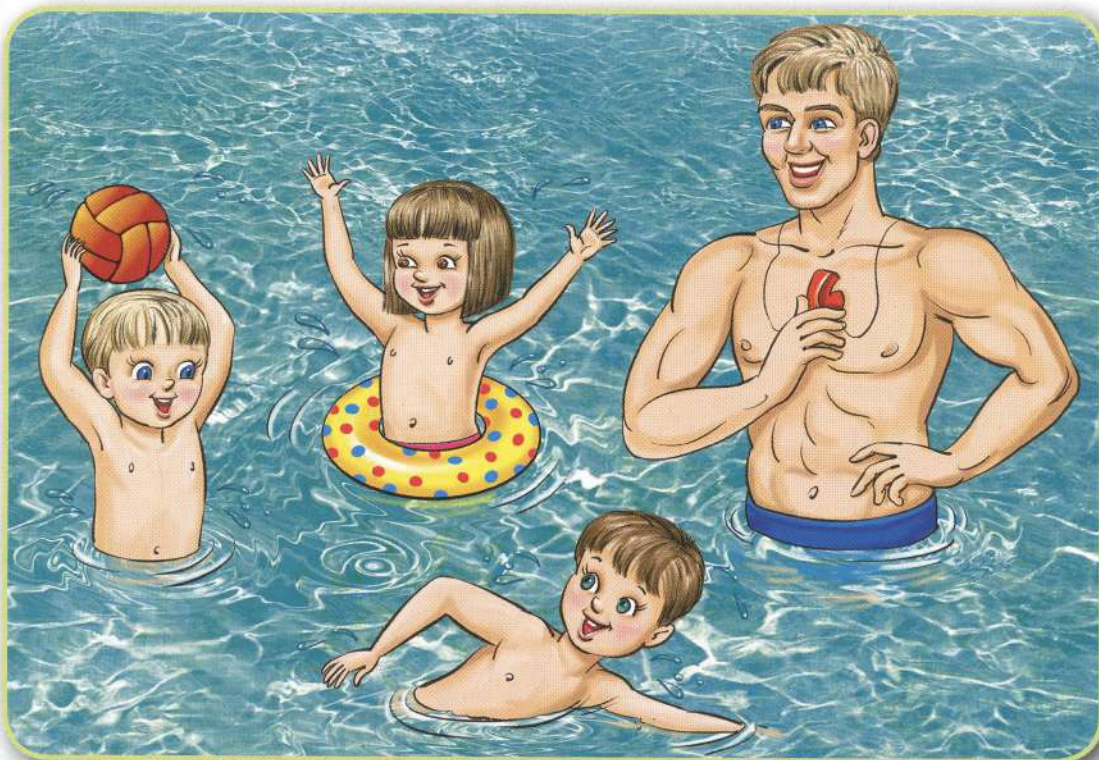
Уважаемые родители!

Чтобы не допустить травмирования ребенка на водоеме, помните и выполняйте такие требования:

- Не отпускайте ребенка одного к водоему.
- Возле водоема не оставляйте ребенка без присмотра.
- Не разрешайте купаться и прыгать в воду в непроверенных местах.
- Для купания выбирайте чистые места, с твердым дном, без водорослей и ила.
- Не разрешайте ребенку самостоятельно садиться в лодку.
- Не разрешайте заплывать на глубину, используя резиновый матрас или игрушку.
- Не разрешайте шалости на воде (нельзя пугать, удерживать друг друга под водой, ради шутки звать на помощь).

Следует помнить, что грязные и заброшенные водоемы могут содержать дизентерию, брюшной тиф, сальмонеллез и холеру.

Купаться надо в разрешенных местах в сопровождении взрослых!





Если ребенка укусила пчела или оса

- Необходимо вытянуть пинцетом или иглой жало насекомого.
- На место укуса положить мокрое холодное полотенце.
- Если реакция ребенка на укус бурная — необходимо немедленно вызвать врача.
- В это время ребенка надо положить, поднять голову, дать что-то из антигистаминных препаратов (пипольфен, димедрол и т. п.).



Литературные произведения о лете

Вот теперь я точно знаю:
Солнце в речке отдыхает —
Сам заметил, как оно
Опустилося на дно.
Побегу скорее к маме:
— Сядем в лодку с парусами!
— Парусник, ты от косы
К солнышку нас принеси!
Я скажу: — Ты не ленись,
В небо, солнце, поднимись!
Нам не нужно темноты,
Ты там, солнышко, свети!

По Стельмаху

ЛЕТО

— Что ты мне подаришь, лето?
— Много солнечного света!
В небе радугу-дугу!
И ромашки на лугу!
— Что еще подаришь мне?
— Ключ, звенящий в тишине,
Сосны, клены и дубы,
Землянику и грибы!
Подарю тебе кукушку,
Чтобы, выйдя на опушку,
Ты погромче крикнул ей:
«Погадай мне поскорей!»
И она тебе в ответ
Нагадала много лет!

Владимир Орлов

Я соткано из зноя, несу тепло с собою,
Я море согреваю, купаться приглашаю.
И любите за это вы все меня. Я ...

(лето).

Солнце печет,
Липа цветет.
Рожь колосится,
Золотится пшеница.
Кто скажет, кто знает,
Когда это бывает?

(Летом.)

Готовь летом сани, а зимой — телегу.
Летит лето на крыльях.
Как сено косят, так дождей не просят.
Август собирает, а зима поедает.
Летом пролежишь,
а зимой с сумой побежишь.

