

## Памятка для родителей на период летней оздоровительной компании

ЛЕТО!

1. Соблюдайте режим дня.
2. Во избежание солнечного удара ,одевайте детям головные уборы ( панамы, кепки из хлопчатобумажной ткани)
3. Ежедневно приносите детям сменную одежду (чистые трусики, майку)
4. Ежедневно давайте ребёнку чистый носовой платок (из хлопчатобумажной ткани)
5. Обувь ребёнка должна быть кожаная, по размеру, открытая, с фиксированной пяткой (сандалии).
6. В выходные и отпускные дни не лишайте ребёнка дневного сна.
7. Не давайте детям слишком горячую или слишком холодную пищу.
8. За 15 минут до приёма пищи давайте ребёнку по четверть стакана воды- это повысит аппетит и утолит жажду.
9. Нежелательно давать ребёнку сладости и другую еду. **ПОМНИТЕ**, дети любят делиться и меняться игрушками они могут портиться и теряться.
10. Желательно не брать в детский сад игрушки и предметы за целостность и сохранность которых вы будете переживать.
11. В МДОУ **ЗАПРЕЩЕНЫ** военизированные, провоцирующие агрессию игрушки. **ПОЖАЛУЙСТА**, не приносите их в Детский сад.
12. Ежедневно утром информировать воспитателю о состоянии здоровья ребёнка
13. Обратите внимание на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми.
14. В целях улучшения психологического комфорта и психического здоровья детей и подготовки к новому учебному году рекомендуем организовать летний отдых ребёнка в кругу семьи и родственников.

# РОДИТЕЛИ, БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!



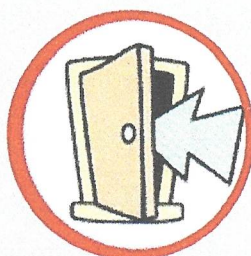
храните спички,  
зажигалки  
в недоступных  
для детей местах



расскажите правила  
безопасности и  
проиграйте  
возможные  
чрезвычайные  
ситуации



объясните ребенку,  
что в случае  
возникновения  
пожара нельзя  
прятаться



объясните, что  
при пожаре в доме  
необходимо  
выбегать на улицу



не разрешайте детям  
самостоятельно топить  
печи, пользоваться  
газовыми и  
электрическими  
приборами



выучите с ребенком  
номера телефонов  
экстренных служб  
и домашний адрес



немедленно  
пресекайте  
любые игры детей  
с огнем

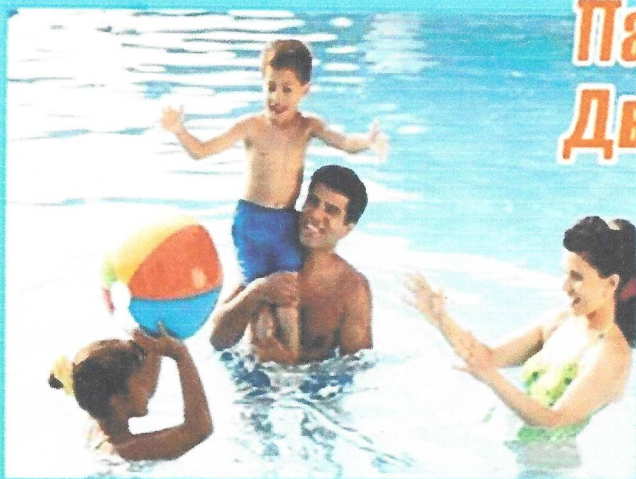


научите ребенка  
вызывать службу  
спасения

**НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ  
ДЕТЕЙ  
ОДНИХ!**



# Памятка для родителей: Движение - это жизнь!



*«Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие.»*

*Аристотель.*

Ребенок – это человек с постоянной потребностью в движении.  
«...А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель».

## Поэтому для начала запомним:

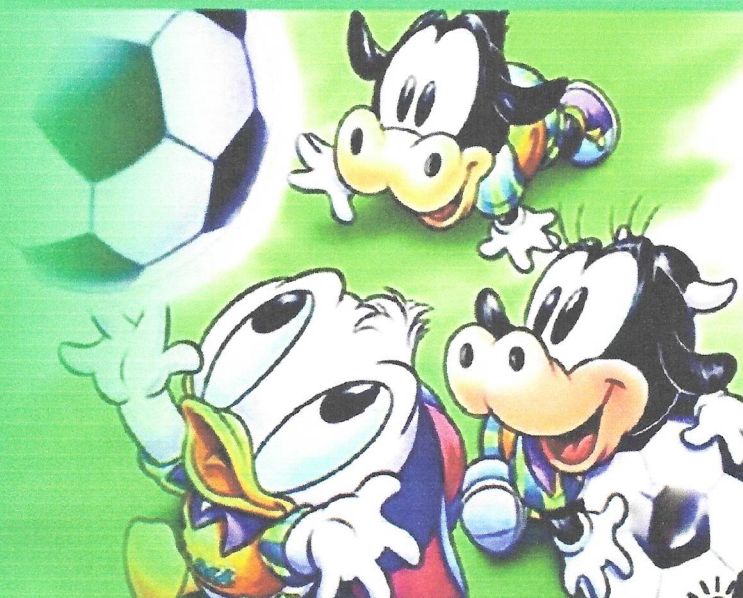
1. Бег и ходьба является наиболее ценным упражнением оздоровительного качества.

2. Создайте условия для преобладания положительных эмоций, в виде игры или соревнования.

3. Не наказывайте ребенка ограничением движений («Сядь!», «Угомонись!», «Встань в угол!»).

4. Самое главное - это зарядка. Она обязательно нужна ребенку для воспитания потребности в движениях после сна. Делайте зарядку на свежем воздухе или при открытом окне.

5. Желательно оборудовать в квартире «домашний стадион». В настоящее время можно приобрести готовый «домашний стадион» или оборудовать из подручных средств: например, в дверном проеме соорудить перекладину, на перекладину повесить лесенку, гимнастические кольца, канат, боксерскую грушу и др. Не забывайте подстраховывать ребенка!



# Опасные соседи -



## ядовитые растения!

Во время летнего отдыха мы хотим, чтобы наши дети дышали свежим воздухом, загорали, принимали воздушные ванны - одним словом, оздоравливались. Мало кто задумывается, что детям может угрожать опасность в виде ядовитых растений. Чаще всего страдают от них маленькие исследователи от 2 до 10 лет. Здесь сказывается и привычка всё тащить в рот и пробовать "на зуб", и игры в "магазин" и "гости", во время которых дети "покупают", а потом едят "купленные" продукты - "колбасу" из камыша, "макароны" из стеблей одуванчика, "конфеты", собранные с кустиков вороньего глаза. От некоторых растений малыши могут пострадать, просто взяв их в руку.

Ядовитые растения - это растения, вырабатывающие и накапливающие в процессе жизнедеятельности яды, вызывающие отравления животных и человека. В мировой флоре известно более 10 тысяч видов таких растений. Многие растительные яды в небольших дозах являются ценными лечебными средствами.

"Обидчиков" наших детей - ядовитых растений, пусть и невольных, лучше знать "в лицо".



# РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА



## ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛИ ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ ПРЕДМЕТ

запрещается трогать, вскрывать, передвигать и каким-либо другим образом взаимодействовать с найденным подозрительным предметом

не пользуйтесь рядом с ним мобильным телефоном

если рядом находятся люди, попытайтесь установить, чья это вещь

если хозяин не нашёлся, сообщите об обнаруженном предмете (а) в автобусе – водителю, (б) в учреждении – охране или администратору, (в) в подъезде или на улице – сотрудникам полиции

помните, что прикрытием для взрывного устройства может быть любая вещь: пакет, сумка, коробка, сверток, игрушка и др.

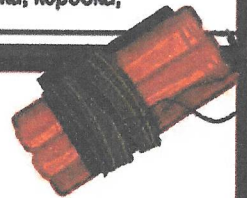
## ЕСЛИ ВДРУГ ПРОИЗОШЁЛ ВЗРЫВ

не поддавайтесь панике, спокойно оцените обстановку

передвигайтесь осторожно, не трогая руками провода и повреждённые конструкции

в помещении не пользуйтесь открытым огнём (зажигалками, спичками) из-за возможного скопления газов

при задымлении защитите органы дыхания влажной тряпкой (полотенцем, платком)



## ЕСЛИ ОКАЗАЛИСЬ ПОД ЗАВАЛОМ

постарайтесь успокоиться, дышите глубоко и ровно

не зажигайте огонь, берегите запас кислорода

если вы находитесь глубоко под обломками, перемещайте влево-вправо небольшой металлический предмет (кольцо, ключи), так вас будет легче найти

привлекайте внимание голосом и стуком

если есть возможность, укрепите потолок с помощью подручных предметов



## ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ СТРЕЛЬБА В ПОМЕЩЕНИИ

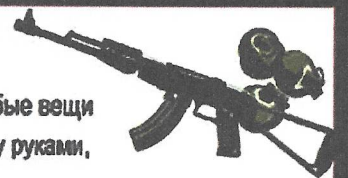
услышав звуки стрельбы, бегите как можно дальше

помните, что ваша жизнь – главная ценность, при необходимости оставьте любые вещи

если стрелок находится поблизости, лягте на пол лицом вниз и закройте голову руками, либо попытайтесь спрятаться

не привлекайте внимание, не шумите и не делайте резких движений

если вам удалось укрыться в помещении, забаррикадируйте дверь подручными средствами, выключите свет



## ЕСЛИ ВАС ВЗЯЛИ В ЗАЛОЖНИКИ

не пытайтесь оказывать сопротивление, выполняйте все требования преступников

не смотрите им в глаза, это может спровоцировать агрессию

если необходима медицинская помощь, сообщите об этом спокойно и кратко

во время спецоперации по освобождению – лягте на пол лицом вниз, закройте голову руками, держитесь подальше от окон и дверей



# В ЛЮБОЙ ЭКСТРЕННОЙ СИТУАЦИИ ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ 112!

# Нужно детям закаляться

Возникают вопросы: как уменьшить болезни детей, как найти время для закаливания и с чего начать?

Вот некоторые рекомендации:

- умывание утром прохладной водой;
- купание в открытом водоёме (реке, море и т.д.);
- мытьё ног вечером холодной водой (лучше начинать в тёплый период года);
- обтирание рукавичкой понижая температуру воды с комнатной на 2 градуса;
- обливание ног контрастными водами;
- ходьба по "солевой дорожке" (намочить полотенце в солёном растворе) после сна;
- сон с доступом свежего воздуха;
- обтирание полотенцем смоченным в холодной воде (после обтереть сухим);
- обливание холодной водой (ежедневно), после этого растирание сухим полотенцем;
- ходьба босиком (по дому и улице).



Как закалять,  
решайте сами!  
Можно выбрать  
несколько вариантов.  
Главное -  
систематичность!





# ОДЕЖДА ЛЕТОМ

Лето — это время, когда ребенок проводит больше времени на улице. Для этого необходимо следить за тем, чтобы одежда для летних прогулок, занятий на свежем воздухе соответствовала погодным условиям и была комфортной для ребёнка.

Чем же необходимо руководствоваться при выборе одежды?

1. Выбирайте вещи только из натуральных тканей — они лучше дышат, хорошо впитывают пот, и не вызывают раздражения;
2. Меньше деталей - в таких вещах ребенку удобно бегать и играть;
3. Обязательно запаситесь головным убором для своего малыша, так как он защитит от перегрева, теплового и солнечного удара.

## Обувь в детском саду:

- легкая, удобная;
- мысы закрыты;
- на липучках.

## Футболки:

- без кнопок сзади;
- без завязок, пуговиц
- достаточный разрез для головы.

## Шорты, штаны, юбки:

- на резинке;
- без пуговиц, ремней;
- свободные.

Нужно помнить о том, что по правилам ДОО детям запрещено выходить на площадку без головного убора.

Летом это могут быть панамки или бейсболки.

Всегда нужно иметь необходимый минимум запасной одежды в шкафчике ребенка – трусы, майки, носки, футболки!

**Отличного летнего отдыха  
Вам и Вашим деткам!**

# БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Чтобы уберечь ребенка от острых кишечных инфекций и пищевых отравлений приучайте детей и не забывайте сами соблюдать простые правила личной гигиены и безопасности:

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.

## ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда



**Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вашему ребенку.**

# УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

## БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ СВОЕМУ РЕБЕНКУ!

### БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ!



УЧИТЕ РЕБЕНКА СМОТРЕТЬ И СЛУШАТЬ!  
ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО НА КРАСНЫЙ СИГНАЛ СВЕТОФОРА  
ПЕРЕХОДИТЬ ДОРОГУ ЗАПРЕЩЕНО!  
ДОЖИДАЙТЕСЬ НУЖНОГО СИГНАЛА СВЕТОФОРА

НАХОДЯСЬ С РЕБЕНКОМ ВБЛИЗИ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ,  
НЕ СПЕШИТЕ! ИНАЧЕ ВЫ НАУЧИТЕ РЕБЕНКА СПЕШИТЬ ТАМ,  
ГДЕ НУЖНО НАБЛЮДАТЬ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ!  
НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ БЕЖАТЬ!



НАЧИНАЙТЕ ДВИЖЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРОЕЗЖУЮ ЧАСТЬ  
НА ЗЕЛЕНый СИГНАЛ СВЕТОФОРА,  
ПОСМОТРЕВ ПО СТОРОНАМ И УБЕДИВШИСЬ,  
ЧТО ВСЕ АВТОМОБИЛИ ОСТАНОВИЛИСЬ  
И ВАС ПРОПУСКАЮТ.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПЕШЕХОДНЫМ ПЕРЕХОДОМ САМИ  
И НАУЧИТЕ ЭТОМУ РЕБЕНКА!  
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ТАКЖЕ, ЧТО ВЫХОДИТЬ НА ДОРОГУ  
ИЗ-ЗА СТОЯЩЕГО ТРАНСПОРТА ЗАПРЕЩЕНО,  
ЛУЧШЕ ДОЙТИ С РЕБЕНКОМ ДО БЛИЖАЙШЕГО ПЕШЕХОДНОГО ПЕРЕХОДА



ОБЪЯСНИТЕ РЕБЕНКУ,  
ЧТО НЕЛЬЗЯ ИГРАТЬ НА ПРОЕЗЖАЙ ЧАСТИ  
ИЛИ РЯДОМ С НЕЙ, ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРИСТЕГИВАТЬСЯ САМИ И ПРИСТЕГИВАТЬ РЕБЕНКА!  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЕТСКИЕ УДЕРЖИВАЮЩИЕ УСТРОЙСТВА!  
ОБЪЯСНИТЕ ТАКЖЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ВХОДИТЬ В ЛЮБОЙ ВИД ТРАНСПОРТА  
И ВЫХОДИТЬ ИЗ НЕГО МОЖНО ТОЛЬКО ТОГДА,  
КОГДА ОН СТОИТ ИЛИ ОСТАНОВИЛСЯ,  
НЕЛЬЗЯ ЗАПРЫГИВАТЬ И ВЫПРЫГИВАТЬ НА ХОДУ.



### ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАГЕДИИ

## СОБЛЮДАЙТЕ

### ПРАВИЛА ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ!

УГАИ УВД

