

Консультация для родителей

Безопасность детей на улице в весенний период

Наступила долгожданная весна, и многие родители с детьми вышли во дворы, парки, скверы, на улицы, чтобы подышать теплым воздухом и отдохнуть от зимних морозов.

Весной, когда идет всплеск простудных и инфекционных заболеваний, родителям по возможности, необходимо избегать мест большого скопления людей, на прогулку лучше всего стоит отправиться в парк, лес, то есть, туда, где меньше людей и минимален риск заболеваний.

Очень важно соблюдать правила личной гигиены. После того, как вы пришли с улицы необходимо мыть не только руки, но и полоскать рот и нос. Это поможет снизить риск возникновения различных инфекций.

Закаливание также помогает в борьбе с простудными заболеваниями.

Конечно, начинать эту процедуру нужно заранее, а не в сам сезон болезней. Закаливать ребенка можно по-разному. Это может быть обтирание и обливание прохладной водой, солнечные ванны, контрастный душ, занятия спортом и прогулки на свежем воздухе. Проще всего и доступнее закалять контрастным душем, позже можно добавить обливание и обтирание, а прогулки на свежем воздухе должны быть регулярными.

Режим дня также много значит для укрепления иммунитета у детей.

По рекомендациям врачей, ребенку необходимо спать не менее 10 часов, при этом укладываться в 21 час, а просыпаться в 7-8 утра. Не забывайте проветривать комнату перед сном!

Старайтесь питаться регулярно в одно и то же время. В течение дня необходимо чередовать отдых и активные занятия.

Что касается питания, то рацион ребенка в весенний период должен быть полноценным и сбалансированным.

В весеннее меню обязательно должны входить рыба, мясо, молочные и кисломолочные продукты, овощи, ягоды, зелень, орехи, фрукты. Не стоит делать акцент на одной группе продуктов, питание должно быть разнообразным. Именно весной действует правило – 5 овощей или фруктов в день.

На улице становится многолюдно, большое количество различного автотранспорта, велосипедисты и байкеры, спортсмены на роликах и скейтах, да и вашему ребенку хочется побегать, попрыгать и ползать.

Как уберечь малыша, не лишая его активности?

Прежде всего, следует начать с правильной подготовки к улице. Выберите одежду по погоде, она должна быть более светлой, чем зимой, чтобы не нагревалась на солнце, гигроскопичной, чтобы испарялся пот, и с яркой заметной деталью, чтобы можно было с легкостью найти малыша в толпе, если вдруг он убежит и потеряется.

Для прогулок лучше выбирать одежду из натуральных тканей, исключить синтетику.

Стоит избегать разных шнурочков, поясков, ленточек, веревочек, завязочек и других деталей, которые могут послужить источником травмы.

Важно помнить, что о развязанный шнурок можно споткнуться, упасть, а свободно свисающие детали в одежде могут запутаться в железных деталях качелей, каруселей, зацепиться за что-либо при скатывании с горки.

Головной убор у ребенка не должен быть плотно прилегающим, а то ребенок будет перегреваться, также он не должен мешать обзору.

Обязательно научите ребенка элементарным правилам безопасности на улице:

- всегда брать взрослых за руку сразу после выхода из подъезда,
- идти впереди родителей в толпе, а не хватать его за одежду,
- не перебегать проезжую часть на красный сигнал светофора,
- при переходе дороги на велосипеде или самокате необходимо слезть с транспорта и идти пешком,
- обязательно предупредите ребенка об опасности игр у проезжей части, на стройке, вблизи открытых люков, у распахнутых окон, на балконах и т.д.