

# ПАМ'ЯТКА З ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ СЕРЕД ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІДПУСТКИ БАТЬКІВ

## Шановні батьки та вихователі!

Будьте прикладом для дітей у виконанні правил безпечної поведінки. Аналіз причин травмування дітей свідчить, що більшість нещасних випадків була спровокована недбалістю дорослих. Враховуйте психологічні особливості дітей дошкільного віку: їхню цікавість, непосидючість, відсутність життєвого досвіду.

Діти погано сприймають заборони. Тому необхідно обґрунтовувати «не можна» в доступній для дитини формі.

Під час проведення екскурсій і прогулянок за межі дитсадка вихователь повинен враховувати:

- гігієнічні вимоги;
- погодні умови;
- визначити маршрут та подбати про безпечність переходу через дорогу;
- продумати міри попередження травматизму;
- забезпечити дисципліну;
- одягнути дітей відповідно до температури повітря: панамки, взуття, шкарпетки;
- узяти аптечку надання невідкладної допомоги при травмах;
- перевірити самопочуття дітей;
- дотримуватись вимог щодо визначення відстані пішохідних переходів;
- забезпечити питний режим дітей.

З метою успішного впровадження у практику ЗДО системи оздоровчих заходів працівники дошкільного закладу повинні:

- гартувальні процедури включити у кожний режимний момент;
- загартування здійснювати на фоні рухової активності, використовуючи різні процедури в залежності від конкретних умов ЗДО і стану здоров'я дітей;
- відмовитись від зайвого теплового одягу на повітрі та у приміщенні;
- забезпечити температуру приміщення у залежності від віку дитини;
- залучати дітей до ходьби босими ногами;
- застосовувати контрастні температурні впливи;
- постійно уникати передозування чи заниження дози фактору.

# ЩОБ НЕ ДОПУСТИТИ ТРАВМУВАННЯ ДИТИНИ В ЛІСІ ТА НА ВОДОЙМИ, ПАМ'ЯТАЙТЕ ТАКІ ВИМОГИ ТА ДОТРИМУЙТЕСЬ ЇХ:

1. Під час перебування на вулиці в літній день захищайте голову дитини панамною.
2. Регулюйте перебування дитини під сонцем, щоб запобігти опікам шкіри.
3. Дозуйте перебування дитини у воді, щоб організм не переохолоджувався.
4. Не залишайте дитину без нагляду біля водойми.
5. Не дозволяйте купатися та стрибати у воду в неперевірених місцях.
6. Для купання обирайте незасмічені з твердим дном, без водоростей та мулу місця.
7. Забороняйте користуватися човном, плотом без супроводу дорослих.
8. Не дозволяйте запливати на глибину, використовуючи гумовий матрац чи іграшку.
9. Не допускайте пустощів на воді (не можна зненацька лякати, утримувати одне одного під водою, жартома кликати на допомогу).
10. Забороняйте ходити до лісу без супроводу дорослих.
11. Під час перебування у лісі разом із дітьми не збирайте та не вживайте незнайомих грибів, ягід, рослин.
12. Не розводьте у лісі багаття під час посухи; за необхідності в цьому, розмістіть вогнище на відкритому місці.
13. Обстежте місце установа намету в лісі з метою уникнення небажаної зустрічі зі зміями, бджолами, мурахами тощо.
14. Для походу до лісу одяг дитини добирайте таким чином, щоб оптимально захистити її від комах, кліщів та інших несподіванок.
15. Не засмічуйте навколишнє середовище та не залишайте після себе жодних слідів свого перебування.

ЩАСЛИВОЇ ВІДПУСТКИ!

## Рекомендації батькам на літо в дитячому садку: детально про здоров'я та безпеку дітей

Літній період дозволяє в повній мірі скористатися благами природного оточення — сонцем, повітрям, водою, рослинами. Ще в давнину лікар Авіценна вважав ці чинники основними для збереження здоров'я, до них же зараховував раціональне харчування, рух, сон, обмін речовин, емоції. Розглянемо, як в теплу пору року поєднувати оздоровлення, загартовування дитини з його правильним харчуванням і всебічним розвитком.

## Поради педіатрів по організації режиму дня дитини дошкільного віку на літо

Наскільки строгим повинен бути режим дня влітку, і чи потрібен він? Педіатри однакостанні в думці, що дотримання розпорядку необхідно дитині будь-якого віку (і дорослому). Коли «біологічний годинник» налаштовується на певний ритм, діти, як правило, менше хворіють, легше переносять перехід з дитячого саду в школу. У правильному режимі дня обов'язково присутній фізична рухливість для розвитку дитини, особливо його кістково-м'язової системи.

## 9 моментів, на які педіатри рекомендують звернути особливу увагу:

1. Забезпечити дитині тривалість сну, відповідну її віку та біологічній потребі.
2. Діти молодших і середніх груп дитячого садка у віці 3-5 років сплять 11-12,5 годин, з яких 2 години доводиться на денний сон.
3. Дітям старшої і підготовчої групи у віці 5-7 років на нічний сон відводять 10 годин і 1,5 години — на денній.
4. Якщо дитина влітку не може заснути в належний йому час, тому що на вулиці ще світло, то затемнюють приміщення щільними шторами.
5. Слід уникати недосипання, а також занадто тривалого сну, в результаті чого з'являються капризи, млявість, головний біль у дітей.
6. Не можна допускати надлишкової фізичної активності, тривалого стояння, важкої роботи. Недолік рухливості теж шкідливо відбивається на дітях.
7. Якщо літні заняття дитвори будуть цікавими, різноманітними, тоді ввечері з'являється почуття приємної втоми, що полегшує засинання.
8. Загальна тривалість перебування дитини на повітрі влітку не повинна бути менше 4 годин.
9. Правильний розпорядок дня дошкільника включає в себе як розваги, так і загартовування, посильну допомогу дорослим, ігри і творчі заняття.

## Харчування дитини в літній час: рекомендації педіатрів

Продукти, готові страви забезпечують зростаючий організм всіма необхідними речовинами і енергією. Але травні соки у дітей слабкіше, ніж у дорослих, а кишечник менше пручається бактеріям і токсинів. Влітку розлади травлення виникають частіше і протікають важче, тому вибору раціону в теплу пору року слід приділити підвищену увагу.

Харчування дитини має бути калорійним

В теплий період потреби організму в енергії знижуються, але зростаючий організм повинен отримувати необхідний «будівельний матеріал». Батькам важливо знати, що загальноприйняті норми — це не догма. Правильність харчування дитини визначається не тільки кількістю і складом їжі.

Нормальне, що відповідає віку фізичне і психомоторне розвиток, — головний критерій для оцінки раціону.

Наприклад, до трьох років дитина повинна отримувати в добу на 1 кг маси тіла (приблизно): 4 г білків, 4,5 г жирів, 15 г вуглеводів. Ця кількість продуктів дає в середньому 100 ккал на 1 кг маси.

Але є діти, які добре розвиваються при надходженні в організм всього 1,5 г білка на 1 кг маси.

## 8 рекомендацій педіатрів по організації харчування дітей влітку

1. Якщо дитина в жарку погоду відмовляється від їжі, то запропонуйте йому один кислосолодкий фрукт, тоді апетит покращиться.
2. надвечір на вулиці стає прохолодніше, потреба в їжі дає про себе знати. Прослідкуйте, щоб за вечерею дитина не перевантажив шлунок, що не наїдався на ніч.
3. Складайте дитяче меню, в якому приблизно 50% білків дають продукти тваринного походження (м'ясо, сир, сир, йогурт, молоко, яйця, нежирні сміття морської риби, яловича печінка).
4. Переважно в м'ясних стравах телятина, грудка курки, індички, м'ясо кролика.
5. Повноцінні, необхідні зростаючому організму жири дитина повинна отримувати з яєчним жовтком, вершковим маслом. Вміст рослинних жирів в харчуванні дитини становить 25%.
6. Свіжі овочі та фрукти обов'язково включайте в щоденний раціон влітку. Це доступні джерела вуглеводів, ферментів і вітамінів для дитячого організму.
7. Кабачки, морква, картопля, брокколі піддавайте тепловій обробці. Помідори, редис, огірки, листя салату, цибуля діти споживають в свіжому вигляді.
8. Влітку відбувається посилене виділення поту з мінеральними солями. Ці втрати організму треба компенсувати. У спекотну погоду для втамування спраги давайте дитині очищену негазовану воду.

## Користь фруктів і овочів для дітей

- ♣ Фруктові, ягідні та овочеві соки містять всі натуральні речовини свіжих плодів, надають відновлювальний дію на організм.
- ♣ Персиковий сік підсилює секрецію травних залоз, має протиблювотну дію.
- ♣ Помідори корисні дітям завдяки високому вмісту калію, вітаміну С і каротину.
- ♣ Свіжа морква містить 12 ферментів, вітаміни, органічні кислоти, що підвищують опірність організму інфекціям.
- ♣ Огірки покращують апетит, а свіжий сік плодів має бактерицидну дію.
- ♣ Капуста містить 13 вітамінів, в тому числі провітамін D.
- ♣ Кабачки нормалізують перистальтику кишечника.
- ♣ Відвар груш добре втамовує спрагу в жарку погоду.

## Безпека дитини влітку: практичні поради та рекомендації батькам

Тепло сприяє посиленому розмноженню бактерій, швидко ростуть їх колонії в недоброякісних продуктах харчування. Овочі та фрукти обов'язково мийте під проточною водою перед вживанням.

Постійно нагадуйте дитині про особисту гігієну, її першому непорушному правилі — мити руки перед їжею.

Шкіра дітей недосконала, як і здатність до терморегуляції, тому теплові удари трапляються частіше. Щоб цього не сталося, одягайте дитину по погоді в світлий одяг з натуральних тканин. У сонячний день обов'язковий легкий головний убір, достатній запас питної води.

Уникайте сонячних опіків — типових травм літнього періоду. Ці ушкодження виникають, якщо шкіра не підготовлена до прийому великих доз ультрафіолету, або дитина занадто довго перебуває на сонці.

Тривалість повітряно-сонячних ванн збільшуйте поступово: з 3-5 до 20-40 хвилин. Уникайте періоду з 12 до 15 годин, коли сонце дуже активно. При необхідності нанесіть дитячий сонцезахисний крем.

Домашня аптечка повинна бути укомплектована такими препаратами, як парацетамол, йод, зеленка, перекис водню, крем з декспантенол (вітамін В5). Влітку затребувані дитячі сонцезахисні креми, репеленти для відлякування комах

## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ.

---

10 правил-пам'яток для батьків

Люби свою дитину!

Радій з її присутності, сприймай її такою, якою вона є; не ображай, не принижуй, не позбавляй її бути впевненою у собі, не піддавай несправедливому покаранню.

Охороняй свою дитину!

Захищай від фізичних і душевних небезпек, навіть жертвуючи власними інтересами і ризикуючи життям.

Будь прикладом для своєї дитини!

Нехай у вашій сім'ї побутують чесність, скромність, гармонія.

Грайся зі своєю дитиною!

Приділяй їй якомога більше часу, розмовляй з нею.

Працюй зі своєю дитиною!

Привчай її включатися в усі роботи по господарству.

Дозволь дитині набути життєвого досвіду!

Хай навіть не безболісно, але самостійно.

Покажи дитині можливості й межі людської свободи!

Привчай дитину бути слухняною!

Батьки повинні стежити за поведінкою дитини і спрямовувати її таким чином, щоб дії не завдавали шкоди ні їй самій, ані іншим.

Чекай від дитини тільки таких міркувань та оцінок, на які вона здатна у своєму віці, виходячи з рівня розвитку і життєвого досвіду.

Зроби так, щоб спогад про щасливе дитинство зігрівав її все життя.

Знай: життя наших дітей залежить тільки від нас самих!

## Попередження дорожньо-транспортного травматизму

### Шановні батьки!

Швидке збільшення інтенсивності руху висуває серйозне завдання – забезпечення безпеки руху пішоходів.

У попередженні дорожньо-транспортного травматизму важливу роль відіграє робота дорослих з роз'яснення дошкільникам правил дорожнього руху і прищеплення навичок дисциплінованості на вулицях і дорогах. Щоб не допустити лиха на дорозі, вам необхідно:

- 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 на велосипеді, ковзанах, роликах, лижах, санчатах на проїжджій частині дороги та поблизу від неї.

Телефон виклику міліції – «102».

Сподіваємося, що ви прислухаетесь до наших порад!