

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕГО РЕБЕНКА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ



Выполнила: Бобкова Татьяна Александровна



СОЛНЦЕ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Солнце в умеренных количествах

очень полезно



Энергия



**Позитивное
настроение**



Витамины



СОЛНЦЕ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Последствия бесконтрольного пребывания на солнце

- ❖ Аллергические реакции
- ❖ Солнечные ожоги
- ❖ Тепловой и солнечный удары
- ❖ Преждевременное старение кожи



КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ СОЛНЕЧНОЙ АКТИВНОСТИ?



КАК И ЧЕМ КОРМИТЬ РЕБЕНКА?

- ! Снизьте калорийность пищи
- ! Выбирайте овощи и фрукты вашего региона
- ! Не перекармливайте ребенка новыми для него продуктами
- ! Напоминайте ребенку о гигиене: мыть перед едой руки, овощи, фрукты
- ! Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов, технологию приготовления пищи



РЕЖИМНОЕ ПИТАНИЕ ЛЕТОМ

К завтраку



Перед сном



Всегда



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ЛЕТОМ?

Первые овощи



Свежая огородная зелень




Свежевыжатые соки



НЕТ - КИШЕЧНЫМ ИНФЕКЦИЯМ!

Возбудители кишечной инфекции



Продукты питания,
вода, бытовые предметы;



Игрушки, одежда, посуда,
грязные овощи и фрукты;



Выделяют особый яд, который,
провоцирует интоксикацию
человеческого организма.



ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ – ЭНТЕРОБИОЗ!

- ! Соблюдайте правила гигиены тела ребенка и гигиены жилища
- ! Тщательно следите за чистотой рук и одежды малыша; меняйте нательное белье ежедневно
- ! Осуществляйте частую смену постельного белья
- ! Своевременно коротко стригите ребенку ногти
- ! Воспитайте у ребенка привычку ежедневного подмывания
- ! Не употребляйте в пищу сырое мясо, мясной фарш, недостаточно прожаренную, проваренную или слабосоленную рыбу



ХОЛЕРА – ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ!

- ! Следите за тем, какую воду пьет ребенок
- ! Кормите ребенка пищей, приготовленной только в домашних условиях
- ! Контролируйте постоянно чистоту рук ребенка



ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Закаливающие мероприятия



Правильный режим дня



Рациональное питание



Физические упражнения



ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Закаливающие процедуры



**Закаливание воздухом
(воздушные ванны)**



**Закаливание солнцем
(солнечные ванны)**



**Закаливание водой
(водные процедуры)**



ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Принципы закаливания



Постепенность



Систематичность



**Учет индивидуальных
особенностей ребенка**



КАК УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

Вместе с ребенком



Погуляйте по массажной дорожке здоровья



Покатайтесь на велосипеде, сходите в поход



Походите босиком по скошенной траве, рыхлому песку, мелкой гальке





Будьте здоровы!

