

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВАШЕГО РЕБЕНКА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ



Выполнила: Бобкова Татьяна Александровна



# СОЛНЦЕ И ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

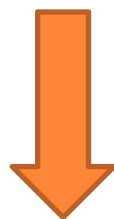
Солнце в умеренных количествах  
очень полезно



**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!**

