

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«ЛІТО - ЧАС АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ НА СВІЖОМУ ПОВІТРІ ДІТЕЙ»



Літо – час активного відпочинку на свіжому повітрі дітей і підвищеної відповідальності батьків за їхнє здоров'я і безпеку.

Діти не повинні залишатися без нагляду і бути надані самі собі – батькам слід подбати про те, як зайняти дозвілля дитини, особливо у період воєнних дій.

Більшість випадків дитячого травматизму можна попередити. Для цього потрібно чітко розуміти, що може загрожувати дитині і призвести до травм. Для маленької дитини має бути забезпечений постійний контроль безпеки довкілля, дитині більш старшого віку необхідно пояснити запобіжні заходи.

Ключові аспекти безпеки дітей у літній період:

1. Батькам дуже важливо дотримуватися правил безпеки і, щоб уникнути трагедії, не залишати маленьких дітей у приміщеннях з відкритими вікнами у висотних будинках. Влітку зростає кількість падінь дітей з вікон. Для розваги дитини взимку батьки іноді ставлять її на вікно, щоб вона спостерігала за тим, що відбувається на вулиці. І дитина, і батьки звикають до того, що це безпечно. Влітку вікна відкривають, і батьки іноді мають хибну думку, що протимоскітна сітка може захистити малюка від падіння.

Пам'ятайте: протимоскітні сітки не витримують ваги дитини! Малюк разом із сіткою може випасти з вікна, що завжди закінчується важкими травмами, іноді з трагічним результатом. Щоб уникнути цього, слід використовувати безпечний режим

провітрювання, а при відкритому вікні або балконних дверей не залишати дитину одну без нагляду.

2. Для малюків у віці до року найбільш поширена причина травм – падіння з ліжка або пеленального столика. Дитина розвивається швидко і може раптово почати рухатися або перевертатися, до чого батьки не готові. Найважчим місцем у дітей до року є голова, що може привести при падінні до черепно-мозкових травм.

Пам'ятайте: не слід залишати малюка без нагляду на поверхнях, з яких він може впасти! При падінні дитини з висоти обов'язково треба звернутися до лікаря для обстеження або викликати швидку допомогу, навіть якщо малюк заспокоївся і перестав плакати.

3. Влітку зростає кількість ДТП за участю дітей. На канікулах діти частіше бувають на вулиці, їздять на велосипедах, роликах, скейтбордах, гіроскутерах. Незнання правил дорожнього руху призводить до тяжких ДТП із серйозними травмами.

Пам'ятайте: При перевезенні малюка в автомобілі в 100% випадків потрібно використовувати дитяче автокрісло. На вулиці дитина не має перебувати без нагляду дорослих. Малюк повинен переходити дорогу за руку з дорослим тільки по пішохідному переходу на зелений сигнал світлофора. Батьки повинні пояснювати дітям правила дорожнього руху і завжди підкріплювати їх особистим прикладом. При катанні необхідний максимальний захист (шоломи, налокітники, наколінники).

4. Основна причина травматизму у дітей від року до трьох років – термічні і хімічні опіки. Дорослим не слід залишати у відкритому доступі окріп і небезпечні речовини – їдкі луги, мийні засоби, таблетки, дрібні предмети, які може проковтнути дитина. Особливо небезпечними є батарейки, які при ковтанні викликають важкі електрохімічні опіки.

Пам'ятайте: всі небезпечні для дитини предмети і речовини повинні бути підняті на недосяжну для малюка висоту – не менше 1,5 метра від підлоги.

5. З настанням літа зростає небезпека кишкових інфекцій. Слід уважно стежити за гігієною дітей та пояснювати їм правила гігієни: ретельно мити руки, фрукти і овочі, стежити за свіжістю і термінами придатності вживаних продуктів, не купувати їжу з рук,

особливо на пляжі, суміш для немовлят готувати тільки на одне годування.

Пам'ятайте, що безпека дітей влітку вимагає певних заходів та уваги. Застосовуючи рекомендації та поради, ви зможете забезпечити безпеку та комфорт дітворі у літній період.

Оскільки чергові канікули українських дітей відбуваються в умовах воєнного часу, варто повторити основні правила безпеки й детально обговорити нові.

Завдання батьків – навчити дітей розпізнавати ризики і небезпеки та вміти їм запобігати. При цьому кожен дорослий має дотримуватись певних принципів:

- ✓ **по-перше**, батьки мають бути прикладом для дитини і самі дотримуватися правил безпеки. Якщо вони не реагують на сигнал повітряної тривоги, відкривають двері, не запитуючи «Хто там?» і не дивлячись у вічко, перебігають дорогу на червоне світло, дитина робитиме так само;

- ✓ **по-друге**, дітям потрібно знати номери телефонів, за якими вони можуть миттєво викликати допомогу. Наприклад: телефони батьків, всіх інших значимих родичів, перевірених сусідів, знайомих, а також короткі номери телефонів екстрених служб;

- ✓ **по-третє**, при дитині (у кишені, рюкзаку або у вигляді нашивки на одяг) завжди має бути інформація про неї: ім'я та прізвище, вік, домашня адреса, телефони близьких родичів.

Не залишайте маленьких дітей без нагляду! Незалежно від сезону, дітей необхідно наглядати та бути з ними поруч! Завжди приділяйте питанням безпеки першочергову увагу!

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

«ЛІТО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ - БЕЗПЕКА ДІТЕЙ»

Літо в умовах воєнного стану вимагає особливої уваги до безпеки дітей. Батькам варто зосередитись на правилах безпеки на вулиці, вдома та під час відпочинку біля води, а також на вмінні дитини діяти в надзвичайних ситуаціях.

Безпека на вулиці та вдома:

• Обмеження пересування:

Забороніть дітям самотійно відвідувати небезпечні місця, такі як зони бойових дій, занедбані будівлі, ліси та водойми.

• Навчання правилам безпеки:

Поясніть дитині, як діяти під час повітряної тривоги, де знайти укриття, кому телефонувати, що не можна чіпати (незнайомі предмети), як поводитися з незнайомцями.

• Зв'язок з дитиною:

Забезпечте зв'язок з дитиною, дайте номери телефонів близьких людей, які можуть допомогти у разі потреби.

• Дотримання комендантської години:

Перебувайте вдома під час комендантської години.

• Взаємодія з незнайомцями:

Навчіть дитину не брати частування та не сідати в машину до незнайомців.

• Правила дорожнього руху:

Нагадуйте про необхідність дотримуватися правил дорожнього руху.

Відпочинок біля води:

• Купання у дозволених місцях:

Дозволяйте купатися лише у спеціально відведених місцях та під наглядом дорослих.

• Захист від сонця:

Засмагайте до 11:00 та після 16:00, носіть головний убір.

• Небезпека пірнання:

Уникайте пірнання у незнайомих місцях, особливо після тривалого перебування на сонці.

- **Безпека на воді:**

Не грайте в ігри, пов'язані з обмеженням рухів, не запливайте далеко на надувних засобах.

Додаткові поради:

- **Обговоріть плани на літо:**

Поговоріть з дитиною про її бажання та очікування щодо літнього відпочинку, обговоріть безпекові питання.

- **Якісне спілкування:**

Проводьте час з дитиною, приділяйте увагу її емоційному стану, розвивайте комунікативні навички.

- **Розваги та активності:**

Організуйте різноманітні ігри та заняття, які відповідають віку та інтересам дитини, враховуйте умови воєнного стану.

- **Зміцнення здоров'я:**

Слідкуйте за харчуванням дитини, забезпечте достатній сон, уникайте перевтоми.

- **Режим дня:**

Намагайтеся дотримуватися режиму дня, щоб полегшити адаптацію до навчального процесу у вересні.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

«ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ВДОМА В УМОВАХ ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ»

Говоримо про важливе

1. Запитайте, що діти знають про ситуацію в країні і як вони зараз почуваються.

Тема війни не має бути темою табу під час навчальних занять. Усі ми перебуваємо в єдиній реальності, де домінує страх, смерть, відчай, тривога. Важливо, щоб діти розуміли, що навколо люди відчують ті ж переживання.

2. Коли говорите про війну і вживаєте поняття «поганий» чи «добрий», обов'язково пояснюйте дитині, чому поганий, а чому добрий.

Спонукайте фантазувати про події в країні через мультфільми і відео, які дитина дивиться.

3. Говоріть з дітьми про необхідність взаємодопомоги, про те, що багато людей в Україні та світі підтримують нашу державу та щодня об'єднують зусилля, аби допомогти нам якнайшвидше завершити війну.

4. Нагадайте дітям, якщо їм страшно, тривожно, вони завжди можуть звернутись по допомогу до дорослих (батьків, учителів).

5. Зауважте, що важливо дослухатись до порад дорослих щодо поведінки офлайн, адже навколо криється багато небезпек, які можуть загрожувати життю і здоров'ю.

6. Запитайте дітей, чи мають вони план дій на випадок повітряної тривоги та чи є в них особливі приготування (тривожний рюкзак, теплий одяг тощо).

Правила поведінки під час повітряної тривоги

Рекомендуємо обговорити зі старшими дітьми потребу завантажити на телефон додаток «Повітряна тривога», оскільки не завжди можна почути сигнал з вулиці.

У будівлі:

- ✓ зайти в укриття (це може бути підвальне приміщення чи паркінг для машин);
- ✓ якщо немає спеціального укриття, потрібно спуститись на нижчі поверхи будівлі та обрати місце подалі від вікон.

У квартирі:

- якщо немає змоги спуститись в укриття, то важливо знайти місце подалі від вікон за тримальною стіною (найчастіше це біля вхідних дверей);
- сісти на підлогу;
- накритись ковдрою чи іншими речами з головою.

У потязі:

- нахилитись нижче рівня вікон та закрити голову руками.

На вулиці:

зайти в найближче укриття (часто в містах є позначки «укриття» або позначки маршруту до нього).

Якщо немає змоги знайти найближче укриття, то важливо:

- триматись на відстані від магазинів з вітринами;
- лягти на землю біля високого бордюру, бетонних блоків;
- закрити голову руками.

Якщо почули десь вибухи, то залишайтеся у безпечному місці.

Правила поведінки під час артобстрілів:

- Коли чуєте вибухи чи стрільбу, важливо сховатись в укритті.
- Якщо ви почули вибухи під час перебування на вулиці – негайно лягайте на землю, але туди, де є заглиблення (наприклад, поміж бетонними конструкціями), або в яму, канаву.
- Небезпечно ховатись у підїздах, арках, біля припаркованих машин.
- Затуліть долонями вуха та розтуліть рот.

Правила поведінки дитини у громадському місці:

- ❖ Важливо написати на окремому папірці номер телефону когось з батьків чи рідних, хто є на зв'язку, а також — прізвище та ім'я дитини. Сховайте його дитині у верхньому одязі на випадок екстреної ситуації.
- ❖ Якщо дитина має власний мобільний телефон, нехай перевіряє, чи він заряджений, коли виходить з дому, та чи є достатня кількість грошей для дзвінків.
- ❖ Поставте номер когось з батьків на швидкий набір чи екстрений дзвінок у смартфоні дитини.
- ❖ На вулицях міст, де відбуваються обстріли, можуть бути уламки від ракет чи іншої зброї – чіпати їх не можна. Також не варто заходити в закинуті будівлі чи покинуті будинки, оскільки вони можуть бути замінованими.
- ❖ Поясніть дитині, що не можна підіймати на вулиці, у під'їзді, в магазині чи в будь-якому місці за межами дому будь-що з землі: цукерки, маленькі іграшки, різнокольорові предмети, мобільні телефони, адже в них може бути вибухівка.
- ❖ Не варто брати з рук незнайомих людей будь-які предмети: це може бути загрозою для здоров'я та життя.
- ❖ Якщо на вулиці дитину кличе незнайома людина, варто повідомити про це батьків чи дорослих.
- ❖ Якщо дитина загубилась у певній місцевості чи у натовпі, то важливо стати на безпечну височину та кликати батьків чи дорослих на ім'я та прізвище. Звичайно, якщо є власний мобільний телефон, то потрібно зателефонувати комусь з батьків, з ким були разом. Якщо немає зв'язку з дорослими, то набрати 102 та пояснити, що трапилось.
- ❖ Якщо незнайома людина взяла дитину за руку і намагається кудись відвести, то важливо привернути увагу до себе інших людей, наприклад, голосним криком, що дитина не знає цю людину.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

«БЕЗПЕКА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ВЛІТКУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ»

Шановні батьки!

Літо – це час відпочинку та ігор, але в умовах воєнного стану ми повинні бути особливо пильними, аби забезпечити безпеку наших найменших. Ця пам'ятка допоможе вам організувати безпечне дозвілля для ваших дошкільнят.

1. Безпека вдома та на подвір'ї:

- **Укриття:** Завжди нагадуйте дитині, що у разі сигналу повітряної тривоги потрібно негайно йти в **укриття**. Поясніть це спокійно, як важливе правило безпеки, а не привід для паніки. Заздалегідь підготуйте "тривожний рюкзачок" для дитини з необхідними речами.
- **Правила поведінки під час обстрілів:** Навчіть дитину основних правил: лягти на землю, прикрити голову руками, відповзти в безпечне місце (використовуйте метафори, наприклад, "стати маленьким і сховатися, як зайчик").
- **Вікна та двері:** Тримайте вікна та двері зачиненими, особливо під час повітряної тривоги, щоб мінімізувати ризик уламкового ураження.
- **Небезпечні предмети:** Проведіть ретельний огляд подвір'я та навколишньої території на наявність підозрілих предметів (вибухонебезпечних, уламків). Поясніть дитині, що **нічого не можна чіпати, піднімати чи наближатися** до невідомих речей. Наголосіть, що про будь-який підозрілий предмет треба одразу повідомити дорослим.
- **Чужі люди:** Нагадайте дитині правила спілкування з незнайомцями. Поясніть, що не можна нікуди йти з чужими людьми, брати від них солодощі чи іграшки.
- **Безпека вдома:** Забезпечте безпеку вдома: приберіть з доступу дитини ліки, побутову хімію, гострі предмети. Розетки закрийте заглушками.

2. Безпека на прогулянках:

- **Місця для прогулянок:** Обирайте для прогулянок тільки перевірені та безпечні місця, подалі від військових об'єктів, зруйнованих будівель, лісосмуг та неперевічених водойм.
- **Постійний нагляд:** Не залишайте дитину без нагляду ні на хвилину, навіть якщо ви знаходитесь на власному подвір'ї.
- **Дорожній рух:** Повторюйте з дитиною правила дорожнього руху. Тримайте дитину за руку поблизу проїзної частини.
- **Небезпечні зони:** Поясніть, чому не можна заходити за огорожі, на покинуті території, до зруйнованих будівель.

3. Пожежна безпека:

- **Небезпека сірників та запальничок:** Категорично забороніть дитині гратися з сірниками, запальничками, легкозаймистими предметами.
- **Правила поведінки під час пожежі:** Навчіть дитину, що у разі пожежі потрібно кричати "Пожежа!" і швидко покидати приміщення. Покажіть, як викликати пожежну службу (номер 101), якщо виникне така необхідність (тільки у вашій присутності).

4. Безпека на воді:

- **Купання:** Купання дітей дошкільного віку дозволяється тільки у супроводі дорослих і лише в перевірених, обладнаних місцях, де немає небезпеки. Не дозволяйте дитині заходити у воду самотійно.
- **Надувні засоби:** Використовуйте надувні круги, нарукавники, жилети тільки як додатковий засіб безпеки, а не замість постійного нагляду дорослих.

5. Інші важливі аспекти:

- **Сонячний удар:** Завжди використовуйте сонцезахисні засоби для дитини (крем, панамка, легкий одяг). Обмежуйте перебування на сонці в години його максимальної активності (з 11:00 до 16:00).
- **Комахи та рослини:** Навчіть дитину не чіпати незнайомих комах та рослин, особливо отруйних.
- **Засоби зв'язку:** Переконайтеся, що дитина знає ваше ім'я, номер телефону, домашню адресу. Якщо дитина має телефон, перевірте, чи може вона зателефонувати вам у разі потреби.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

«ЯК ЗНИЗИТИ В ДИТИНИ РІВЕНЬ СТРЕСУ І ТРИВОГИ»

Дванадцять простих порад батькам, що допоможуть навчити дитину справлятися зі стресовими ситуаціями

Безсумнівно, почуття тривоги властиве не тільки дорослим, а й дітям. Його прояви виявляють практично у 20 % школярів. Однак ще більша кількість дітей переживають стрес, що не діагностується як тривожний розлад. Як же можна допомогти дітям знизити рівень стресу та тривоги?

1. Заохочуйте дітей дивитися страху в очі, а не уникати його

Якщо ми боїмось якоїсь стресової ситуації, то намагаємось уникати її. Але такий підхід не позбавляє нас від тривоги. Якщо дитина навчиться дивитися страху в очі, вона побачить, що поступово її тривога почне зменшуватись. Тіло не може тривалий час перебувати у тривожному стані, тому через якийсь час ми починаємо заспокоюватись. Як правило, тривога починає відступати через 20–45 хвилин після виникнення тривожної ситуації.

2. Поясніть дитині, що бути неідеальним – це нормально

Часто ми відчуваємо необхідність у тому, щоб наші діти досягли успіху у спорті, навчанні та інших сферах діяльності. Але іноді ми забуваємо, що діти повинні бути просто дітьми. Ось і виходить, що у школі головне отримувати оцінки, а не насолоджуватися навчанням і розумінням нових знань. Середній бал – це, звісно, добре, але можна і краще, й т. п. Усе це зовсім не означає, що прагнути до кращого не обов'язково. Треба спонукати дитину старанно ставитись до навчання, але при цьому розуміти та приймати її помилки й недоліки.

3. Зосередьтесь на позитивних аспектах

Дуже часто стурбовані й напружені діти можуть зануритись у негативні думки й самокритику. Усю свою увагу вони зосереджують на тому, що «склянка наполовину порожня», і турбуються через певні майбутні події. Чим більше ви будете

акцентувати увагу на позитивних якостях своєї дитини й на позитивних аспектах ситуації, що склалась, тим легше їй буде самій зосередитись на позитивних емоціях.

4. Не забувайте про види діяльності, що сприяють розслабленню

Дітям потрібен час, щоб розслабитись і бути дітьми. На жаль, іноді навіть веселі види діяльності можуть бути цілком спрямовані на успіх і результат, а не на радість самого процесу. Дуже важливо, щоб дитина гралась і займалася чимось заради задоволення. Це можуть бути найрізноманітніші види діяльності: гра з іграшками, заняття спортом, малювання, чаювання або ж прості пустощі.

5. Сформулюйте свою модель психологічних реакцій і позитивного мислення

Ваша дитина завжди буде повторювати за вами. Якщо ви уникаєте стресових ситуацій, вона також буде всіляко ухилятися від них. Якщо ви подивитесь своїм страхам в очі, так зробить і ваша дитина. Якщо ви будете приділяти час собі та знаходити час для своїх інтересів, вона також зрозуміє, що турбота про себе є важливою частиною її життя. Якщо ви будете знаходити щось позитивне в різних ситуаціях, ваша дитина теж буде налаштовуватись позитивно. Діти наслідують поведінку своїх батьків. Тому якщо ви дбаєте про психологічне здоров'я дітей, обов'язково подбайте і про себе.

6. Винагороджуйте дитину за хоробрість

Якщо ваша дитина справляється зі своїми страхами, відзначте її похвалою, обіймами, якоюсь дрібницею на зразок наклейки або частування. Така форма мотивації не буде вважатись підкупом. Заохочуйте свою дитину, і вона буде намагатись не уникати стресових ситуацій.

7. Установіть режим сну

Визначте час, коли дитина буде лягати спати, і дотримуйтесь його навіть у вихідні. Придумайте якийсь приємний ритуал перед сном хвилин на 30–45 (наприклад, разом почитайте книгу або послухайте аудіоказку). Це допоможе дитині заспокоїтись після активного дня й легко заснути.

8. Нехай дитина не боїться проявляти неспокій

Якщо дитина каже, що їй тривожно чи страшно, не кажіть «Ні, не вигадуй», «Усе добре». Це нічим їй не допоможе. Швидше за все, це призведе до того, що дитина буде вважати, що ви не слухаєте або не розумієте її, і вона залишилась наодинці зі своїми хвилюваннями. Краще дайте відповідь на її занепокоєння словами «Ти виглядаєш трохи наляканим. Що тебе непокоїть?». Потім порозмовляйте про емоції та страхи дитини.

9. Допомагайте дитині вирішити проблему

Після того як ви запевнили, що вірите словам дитини, чуєте, про що вона каже, допоможіть їй вирішити цю проблему. Але це не означає, що ви повинні зробити все за неї. Ви повинні допомогти їй визначитися з можливими варіантами. Якщо ваша дитина може назвати кілька способів – чудово. Якщо ні, перерахуйте кілька можливих варіантів, і нехай вона вибере з них те рішення, яке, на її думку, буде найбільш сприятливим.

10. Зберігайте спокій

Діти звертають увагу на те, як реагують на певну ситуацію їхні батьки. Ми всі бачили, як спіткнувшись, маленька дитина відразу дивиться на батьків, щоб визначити, якою буде їхня реакція. Якщо батьки стурбовані, дитина заплаче. Це все тому, що малюк дивиться на реакцію батьків у тій чи іншій ситуації. Діти різного віку вловлюють емоції своїх батьків і реагують на них. Якщо ви хвилюєтеся, дитина відчує вашу тривогу й сама почне нервувати ще більше. Якщо ви хочете знизити рівень її тривоги, то повинні контролювати себе. Для цього ви можете розмовляти ще більш спокійним тоном або зробити кілька глибоких вдихів для розслаблення. Не забувайте і про свою міміку. Ваше обличчя повинно відображати спокій.

11. Виконуйте вправи для розслаблення

Іноді, щоб допомогти дитині знизити рівень стресу та тривоги, необхідні найпростіші вправи для розслаблення. Нехай дитина зробить кілька повільних, глибоких вдихів (проробляйте їх разом з нею, щоб ви дихали в одному ритмі). Або ж нехай вона уявить себе десь у тихому та приємному місці, наприклад, на пляжі чи в гамаку. Попросіть дитину закрити очі й уявити все до найдрібніших подробиць – звуки, запахи, відчуття.

Наприклад, закрийте очі й уявіть, що ви на пляжі. Прислухайтеся до шуму хвиль, які набігають і відпливають. Прислухайтеся до криків чайок. Зосередьте свою увагу на теплому піску під вашими ногами й на теплих променях сонця, які огортають теплом вашу шкіру. Ваша дитина може скористатись такою технікою розслаблення, як тільки відчує перші ознаки тривоги.

12. Ніколи не відступайте!

Справитися з тривогою та стресом – завдання непросте. У дітей дуже часто змінюється джерело тривоги. Іноді вам може здаватися, що ви тільки те й робите, що заспокоюєте свою дитину. Але якщо дитина буде регулярно застосовувати техніки для контролю рівня стресу та тривоги, то з часом навчиться справлятися зі стресовими ситуаціями. **Головне – не відступати!**

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ У ПЕРІОД АКТИВНОСТІ КЛІЩІВ»

1. Відвідуючи місця, де можуть бути кліщі (парки, ліси, зони біля водойм), слід надягати світлий, однотонний одяг, який щільно прилягає до тіла. Наприклад, сорочка з глухим комірцем і довгими рукавами. Які закінчуються манжетами, брюки, головний убір. Такий одяг дасть змогу легко та вчасно помітити кліщів.

2. Упродовж тривалої прогулянки кожні дві години слід оглядати себе та дітей. Помітивши кліщів, необхідно обов'язково зняти їх з одягу.

3. Ідучи лісом, слід триматися середини стежки, оминати чагарники та високу траву. Зупинившись для відпочинку чи нічного сну на природі, варто очистити місце привалу від сухої трави та гілок.

4. Удома слід одразу оглянути одяг і тіло дитини (особливо вкриті волоссям ділянки). Не можна залишати одяг з прогулянки біля ліжечка чи спати у ньому, його варто випрати, випрасувати.

5. Нещепленим особам не варто виїжджати у ті райони України, де протягом тривалого часу спостерігають захворюваність на кліщовий енцефаліт: АРК (Сімферопольський, Судацький, Білогірський, Бахчисарайський, Алуштинський, Кіровський, Красногвардійський р-ни, Велика Ялта, смт. Ласпі), Волинська обл., Львівська (Яворівський р-н) та Одеська (м. Балта) області. Якщо ж поїздки сплановано, варто пройти інструктаж щодо методів особистої профілактики, придбати засоби, що використовують для відлякування комах та кліщів. А у разі проживання у зазначених районах слід зробити відповідні щеплення.

6. Якщо після прогулянки на природі, виїздів до сільської місцевості у дитини спостерігаються лихоманка, виражена інтоксикація, порушення стану притомності, судом, слід негайно звернутися до лікаря та провести аналізи на кліщовий енцефаліт.

7. З метою профілактики не слід давати дитині сире козяче або коров'яче молоко та продукти з нього.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«СКЛАДАЄМО ЛІТНІЙ РАЦІОН ДИТИНИ»

- У спеку організм дитини втрачає з потом значну кількість мінеральних речовин і вітамінів, особливо вітаміну С, тому **найліпша їжа влітку — свіжі овочі та фрукти**. Вони містять багато вітамінів та інших поживних речовин, що життєво необхідні організму дитини. Утім не варто обмежувати дитячий раціон лише фруктами й овочами. **Білкова їжа, кисломолочні продукти та злаки** теж мають бути його складовою, адже саме влітку у дітей ***інтенсивніше відбуваються процеси росту***, для цього організм додатково потребує білків — основного пластичного матеріалу для побудови клітин і тканин.
- У спеку у дітей нерідко спостерігають різке погіршення апетиту через зменшення вироблення травних соків. Тому, з одного боку, **слід знизити навантаження на травну систему дитини**, а з іншого — забезпечити збалансованість та харчову цінність дитячого раціону.
- Багаті на вуглеводи та клітковину овочі та фрукти — це основа літнього раціону дитини. Давайте дитині більше **свіжих овочів та фруктів, а також страв із них**.
- **Добова норма вуглеводів має перевищувати кількість жирів та білків**.
- Подавайте до столу дитини **сезонні овочі та фрукти**. Вони містять більше вітаміну С, необхідного для організму дитини.
- **Не зловживайте м'ясною їжею**, хоча вона й підвищує білкову цінність літнього раціону. Адже надмірне її споживання в спеку може призвести до застою в кишківнику.
- Білки, які відіграють важливу роль у формуванні опорно-рухового апарату дитини та підтриманні імунітету, у великій кількості містяться в рибі. Тому **додайте до щоденного меню дитини більше риби**.

- Харчовий **раціон дитини варто скласти** так, щоб у ньому було 65% тваринного білка (м'ясо та риба) та 35% — рослинного (круп та овочі).

- Влітку дітям корисно **вживати кисломолочні продукти щодня. Кефір, ряжанка, йогурт** — містять легкозасвоювані білки, сприяють процесам травлення, очищенню кишківника й тамують голод у спеку.

- У літній період **зменште кількість жирів** у раціоні дитини. Дітям будуть корисні вершкове масло та сметана. А літні овочеві салати корисно заправляти оливковою олією.

- Забезпечте дитячий раціон **достатньою кількістю злаків**, які містять у собі вуглеводи, амінокислоти, вітаміни й клітковину. Додайте до раціону дошкільника хліб грубого помелу, будь-які каші.

- Давайте дитині **пити чисту воду** — спеціальну дитячу, фільтровану або ж бутильовану. Наскільки корисними не були б соки або трав'яні чаї, не замінюйте ними воду в раціоні дитини.

Пам'ятайте, у спекотну пору калорійніші і ситніші страви ліпше їсти, коли спека спадає. Тобто зранку або ввечері, коли дитячий організм зможе без зусиль перетравити ситну їжу

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

«ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ БІЛЯ ВІДКРИТИХ ВОДОЙМ»

- Улітку досить часто родини з дітьми проводять вільний час біля водойм. **Аби запобігти можливим нещасним випадкам та уникнути неприємних наслідків такого відпочинку, слід дотримуватися правил поведінки під час купання.**
- Під час відпочинку біля водойм **діти мають перебувати під постійним і пильним контролем батьків, дорослих і, за наявності, рятувальних служб.**
- **Для купання дітей використовують придатні для купання та найбільш безпечні місця.**
- **Перед початком купання дітей дорослі мають ретельно обстежити дно водойми.**
- **Усі небезпечні для купання місця огороджують і встановлюють попереджувальні знаки.**
- **Слід пояснити дитині, що залазити на попереджувальні знаки, запливати за буї, стрибати у воду з висоти та в незнайомих місцях небезпечно для життя.**
- **Дітям, які ще не вміють плавати, не слід дозволяти заходити у воду глибше, ніж по пояс.**
- **Заборонено застосовувати плавзасоби у місцях, відведених для купання, та використовувати непризначені для плавання засоби — дошки, колоди, камери від автомобільних шин тощо.**
- **Під час перебування біля водойм не можна забруднювати берег, прати білизну й одяг, мити посуд тощо в місцях, відведених для купання.**
- **Якщо неподалік від місця купання на воді рухається плавзасіб, то слід триматися подалі від нього, а ліпше — вийти на берег, аби уберегтися від хвиль і травм.**

- **Не можна допускати у воді ігор, пов'язаних з обмеженням руху рук і ніг, хватанням і штовханням.**
- **Небезпечно різко заходити чи пірнати у воду після тривалого перебування на сонці, оскільки це може спричинити судоми чи холодний шок.**
- **За спекотної погоди купатися ліпше вранці або ввечері, коли зменшується можливість перегріву чи теплового удару.**
- **Не можна запливати далеко від берега на надувних матрацах та кругах, спати чи засмагати на них.**

