

Муниципальное казённое дошкольное
образовательное учреждение детский сад №7

Выпуск №6
Август
2023г.

Газета для родителей



«У нас в детском саду»

Новости

- Профилактика солнечного и теплового удара.
Осторожно солнце.
- Правила поведения на воде.
- Осторожно в лесу



Профилактика солнечного и теплового удара

Тепловой удар

Для возникновения теплового удара не обязательно долго находиться на солнце. Его провоцирует обычно повышенная влажность, духота и, конечно, высокая температура воздуха.



Тепловой удар случается из-за невозможности или неспособности тела охладиться. Происходит перегревание.

Вначале возникают головная боль и сонливость, вялость. Могут присоединиться тошнота и рвота. Через некоторое время может повыситься температура. Иногда она сопровождается судорогами или судорожными сокращениями мышц лица и конечностей. Кожа становится липкой и холодной от пота. Возможны носовое кровотечение, зевота, отрыжка.

Такие состояния, особенно если они происходят регулярно, приводят к снижению иммунитета. Если тепловой удар был сильным или проходил очень тяжело, есть риск того, что впоследствии ребёнок станет чувствительным к перепадам температур.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности. Вода – добрый друг и помощник человека. Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.

Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

Купание детей проводится под контролем взрослых.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 – 19°C, воздуха

20 – 25°C.

Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.

Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно слутся или уплыть по течению далеко от берега.

В воде следует находиться 10 – 15 минут.

Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.

При грозе необходимо немедленно выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.



Уважаемые родители!

Разъясните вашему ребенку основные правила поведения на воде:

Купайся только в разрешенных местах.

Не купайся в одиночку в незнакомом месте.

Не заплывай за буйки.

Пользуйся надувным матрасом (кругом) только под присмотром взрослых.

Держись поближе к берегу, чтобы в любой момент можно было коснуться ногами дна.

Никогда не зови на помощь в шутку – в другой раз, когда помощь действительно понадобится, все подумают, что ты опять шутишь.

Не шали в воде. Не окунай друзей столовой и не ставь им подножки.

Не купайся подолгу, чтобы не переохладиться и не заболеть.

Не стой на обрывистом берегу или на краю причала.

Если ты не умеешь плавать, не бросайся на помощь.

Если кто-то тонет – брось ему спасательный круг, надувную игрушку или матраси позови взрослых.



Размышляем вместе с взрослыми

Сбор грибов – интересный и полезный вид досуга, развивающий любовь к родной природе, закаляющий физически. Однако хорошо знающих съедобные грибы «грамотных» грибников не так много, а всякая ошибка в этом деле чревата тяжелыми последствиями.

Приобщая ребенка к «тихой охоте» за грибами, сообщите ему элементарные сведения: как выглядит тот или иной гриб, как он называется, в каких местах предпочитает расти, как отличить съедобный гриб от ложного (несъедобного).

Дома показывайте ребенку изображения различных грибов.

Можно поиграть с ребенком в игру «Найди по описанию».

Взрослый дает описательный рассказ (форма, окраска, важные особенности строения), а ребенок называет гриб или находит картинку с изображением соответствующего гриба.

О чем рассказать ребенку

– В лесу растет множество самых разных грибов. Человек употребляет их в пищу. Грибы вкусные, полезные, из них можно приготовить много разнообразных блюд. Однако не все грибы съедобны, есть ядовитые грибы, опасные для человека. Некоторые ядовитые грибы внешне очень похожи на съедобные, поэтому нужно быть внимательным и помнить о тех деталях, которые их отличают. Например, у осеннего опенка (съедобный гриб) под шляпкой есть пленочка-«юбочка», а у ложного опенка (ядовитый гриб) ее нет.

