Советы законным представителям

"Как организовать летний отдых детей"

*Совет первый*.  Заранее продумайте, как будут организован летний отдых детей. Если у вас есть возможность поехать с ребёнком в дом отдыха или санаторий - поезжайте!

*Совет второй*. Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший отдых. Пусть Ваш ребёнок   больше времени проводит на свежем воздухе и как можно дальше от проезжих дорог, транспорта, промышленных предприятий.

*Совет третий*. Постарайтесь сделать всё от вас зависящее, чтобы уберечь ребёнка. Помните, что во время летнего оздоровительного периода увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Поговорите с ребёнком об этом.

*Совет четвёртый*. Необходимо соблюдать режим дня, но возможны некоторые отклонения от режима. Чем младше по возрасту ребёнок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму, чтобы полностью восстановить работоспособность.

*Совет пятый*. Чтобы летний оздоровительный период стал временем восстановления и накопления сил вашим ребёнком, в его рационе должно быть достаточно молочных и мясных продуктов, овощей, фруктов.

*Совет шестой*. Воспользуйтесь летним оздоровительным периодом, чтобы проконсультироваться у педиатра, окулиста, стоматолога, ортопеда. Часто болеющему ребёнку полезно будет провести курс лечебных процедур, выполнить комплекс упражнений для коррекции осанки.

*Совет седьмой*. летний оздоровительный период – самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев. Однако во всем нужна мера. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.