

## **Консультация для родителей**

### **«Весна — такая прекрасная и такая опасная»**

Весна - такое долгожданное и прекрасное время года! Появляются первые цветочки, первая зелень. Солнышко все чаще радуется своим теплом. Но это время года таит в себе опасности.

В весенние дни нельзя верить светящему солнцу, перепады температур днем и ночью способствуют простудным заболеваниям. Высокая влажность и тепло представляют идеальные условия для патогенных микроорганизмов, они выходят из «спячки» и возобновляют свою деятельность. Весенний период способствует тому, что наш организм испытывает авитаминоз и не может в полную силу бороться с микробами. Если мы испытываем в течение дня вялость, рассеянность, раздражительность, общее снижение иммунитета, необходимо задуматься о восполнении нашего организма витаминами. А для этого рекомендуется употреблять в пищу фрукты, овощи, соки, а также принимать витамины. И еще надо не забывать о закаливании и физических упражнениях.

В весенний период нас подстерегает и такая опасность, как энцефалитные клещи, укусы которых представляют серьезную угрозу нашему организму. Надо помнить: собираясь на прогулку в лес или лесопарк, обязательно наденьте одежду с длинным рукавом, брюки предпочтительнее заправить в носки.

Теплые дни способствуют тому, что многие дети стремятся на детские площадки. В весенне-летний период самыми распространенными травмами у взрослых и детей являются ушибы, переломы и вывихи верхних и нижних конечностей, различные травмы кистей рук, что связано с неудачными падениями. Такие виды травм происходят также и при неумелом использовании роликов, велосипедов, скейтбордов, скутеров. Помните: подобных травм можно избежать, если знать и соблюдать безопасные правила эксплуатации спортивного инвентаря, правила дорожного движения, а также использовать защитную экипировку (наколенниками, нарукавниками, шлемом). При любой травме нужно обращаться к врачу, даже если ничего не беспокоит!

Весной многие люди ощущают сонливость, постоянную усталость, желание поспать, появляются сухость кожи, расстройство сна, проблемы с вниманием, снижение работоспособности – эти симптомы свидетельствуют о развитии гиповитаминоза. Для профилактики гиповитаминоза следует больше двигаться, как можно чаще бывать на свежем воздухе, гулять в парках, лесных массивах, выезжать за город. И еще весной особенно полезны физические нагрузки. Можно выбрать любой вид физической активности: волейбол, футбол, плавание, аэробику, бег или даже ходьбу. Преодолеть весеннюю усталость также поможет правильное дыхание. Надо дышать глубоко и свободно!

Весна – прекрасное, чудесное время года. И чтобы избежать неприятностей в этот замечательный период пробуждения природы, мы должны использовать наши знания о правилах безопасности в различных жизненных ситуациях!

## Консультации для родителей «Весна без авитаминоза»

Солнечные лучики согревают воздух уже совсем по-весеннему. Казалось бы – живи и радуйся! Однако голову от подушки оторвать становится все тяжелее и тяжелее, да и сил не остается почти ни на что. Знакомая картина? Знакомьтесь – его величество Авитаминоз. И, к огромному сожалению, авитаминоз в весенний период у детей – явление не менее распространенное, чем у взрослых.

И это дело ни в коем случае недопустимо пускать на самотек, не придавая проблеме особого значения. Ведь детский организм интенсивно растет, а значит и витамины ему нужны постоянно. А недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребенка и на работе всех органов и систем его организма. И сложно предугадать, какими осложнениями для ребенка может обернуться авитаминоз.

**Врачи советуют** родителям немедленно бить тревогу в том случае, если они обнаружат у ребенка такие проблемы, **как**:

1. Повышенная утомляемость ребенка. Внимательные родители обязательно заметят, что ребенок стал быстро утомляться, все время норовит прилечь. У детей постарше могут начаться проблемы с успеваемостью в школе, рассеянность внимания, ухудшение памяти.
2. Нарушения сна. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.
3. Проблемы с деснами. Еще одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны. Причем в тяжелых случаях кровь остается не только на зубной щетке, но и даже на мягкой пище. В этом случае родители должны как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.
4. Простудные заболевания. В том случае, если ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, родители также должны задуматься о возможности авитаминоза. К сожалению, очень часто болезненность ребенка родители списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия – авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря. Кстати говоря – именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

И помните о том, что в весеннее время проблема авитаминоза стоит особенно остро. Поэтому и проявления могут развиваться крайне быстро. Позаботьтесь о профилактике авитаминоза своевременно. Причем и про всю остальную семью забывать также не стоит.

### **Витаминно-минеральные комплексы**

Конечно же, решение этой проблемы есть, и оно совсем рядом. Современная фармакология предлагает многообразие самых различных витаминных комплексов. В принципе, витаминно-минеральные комплексы стали доступными людям относительно недавно – примерно 50 лет назад. Именно этим и оперируют противники фармакологических витаминных препаратов: «ведь жили же раньше люди без витаминов, и ничего! И такого слова, как авитаминоз, не было в арсенале медиков тех времен априори».

И действительно – понятия «авитаминоз» не было. Зато была такая страшная болезнь, как цинга. Обязательными спутниками подобного заболевания были сильнейший упадок сил, вялость, потеря зубов, различные массовые кровотечения, а как печальный итог – смерть человека. А ведь цинга есть не что иное, как последняя стадия авитаминоза. Поэтому не стоит отвергать достижения современной фармакологии. Однако в другую

крайность впадать также не стоит – витамины не конфетки, и есть их бесконтрольно ни в коем случае нельзя. Передозировка витаминов не менее опасна для детского организма, чем его нехватка. Все витаминно-минеральные комплексы ребенку должен назначать его лечащий врач – педиатр, который осведомлен о состоянии здоровья ребенка и его индивидуальных особенностях организма.

### ***Правильный рацион питания***

Однако витаминно-минеральные комплексы – это не единственная панацея. Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка. Весной он должен быть обогащен продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементами. Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания. Причем актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов.

Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания ребенка было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.

### ***Кладовые природы***

Очень многие родители, опасаясь развития у ребенка авитаминоза, стараются покупать ему как можно больше различных овощей и фруктов. Конечно же, это весьма похвально. Но решить проблему того, как предупредить весенний авитаминоз, таким способом вряд ли удастся. Ведь к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остается никаких витаминов. Поэтому ничего полезного, кроме клетчатки, ребенок не получит.

И вот тут самое-то время вспомнить о том, что нам может предложить природа. Зачастую народные способы того, как предупредить весенний авитаминоз у детей, гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие поливитаминные комплексы.

#### **• *Всевозможные сухофрукты***

Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети без исключения. Вряд ли у вас возникнет проблема с тем, как заставить ребенка есть сухофрукты.

Ребенок может кушать сухофрукты просто так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь. Готовится она следующим образом: возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли меда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную емкость, которую нужно хранить в холодильнике.

В том случае, если ребенок склонен к частым простудным заболеваниям, к получившейся витаминной смеси можно добавить либо одну часть листьев алоэ, либо одну ампулу экстракта алоэ. Смесь можно давать ребенку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым. В день ребенок должен съесть витаминную смесь из расчета одна чайная ложка на каждые десять килограмм веса.

#### **• *Сырая свекла и морская капуста***

Практически бесценными источниками йода для ребенка могут стать морская капуста и сырая свекла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус,

и заставить съесть ребенка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать. Да и для взрослых этот вариант может оказаться оптимальным.

- **Корень сельдерея**

Сельдерей – вообще незаменимый помощник родителей в борьбе с авитаминозом. В нем содержится огромное количество калия и железа. Кроме того, он обладает еще одной приятной особенностью – приятным вкусом. Несмотря на то, что чаще всего дети не любят какие-либо приправы, блюда из корня сельдерея всегда пользуются у них повышенным спросом.

Причем в ход можно пустить абсолютно все – корень сельдерея, пропущенный через мясорубку, сок сельдерея. Вы можете добавлять сельдерей в первые и вторые блюда детского меню в неограниченных количествах. В данной ситуации опасаться переизбытка витаминов не стоит – все излишки покинут организм ребенка без каких-либо негативных последствий.

- **Шиповник**

Шиповник в народе называют «кладезю» витаминов неспроста – в нем содержатся такие витамины, как Р, К, Е, В2, и С. Кроме того, в шиповнике в больших количествах содержатся эфирные масла, лимонная и яблочная кислоты и каротин. И, конечно же, в шиповнике содержится огромное количество незаменимого витамина С – в 30 раз больше, чем в лимоне.

Конечно же, в весеннее время свежий шиповник не найти, но практически в любой аптеке можно купить сухие плоды. Вы можете заваривать шиповник как чай, а можете варить из него отвары – и ваш ребенок наверняка получит все необходимые ему витамины. Если вы завариваете шиповник как простой чай, то просто измельчите его и поместите в заварной чайник, словно обычную заварку.

Если же вы решили приготовить отвар, это также не займет много времени. Поместите в эмалированную посуду 5 столовых ложек сухих плодов шиповника, залейте их одним литром воды и доведите до кипения. После этого огонь уменьшите, накройте кастрюлю крышкой и кипятите на протяжении 30 минут. Учтите, что отвар готовится для ребенка, обязательно добавьте туда 5 столовых ложек сахара.

Однако помните о том, не стоит принимать поливитаминные комплексы и витаминные отвары одновременно, без согласия и одобрения врача. В противном случае возможен переизбыток тех или иных витаминов.

Будьте здоровы и радуйтесь весне!

## **Консультация для родителей**

### **«Безопасность на водоемах в весенний период»**

С наступлением весны и повышения температуры воздуха активно тает ледяной покров водоемов.

Чтобы избежать несчастных случаев на водоемах, не пренебрегайте основными правилами безопасного поведения на льду.

#### **ПОМНИТЕ!**

Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов.

Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

В период весеннего паводка **запрещается**:

- переправляться через реку или водоем;
- подходить близко к реке в местах затора льда,
- стоять на обрывистом берегу, подвергнутому разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам,
- отталкивать льдины от берегов,
- измерять глубину реки или любого водоема,
- ходить по льдинам и кататься на них.

Не выходите на лед, если нет уверенности в его прочности.

Наибольшую опасность весенний паводок представляет для детей. Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, так как чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Такая беспечность порой кончается трагически. Весной нужно усилить контроль за детьми, где они играют.

#### **РОДИТЕЛИ!**

Не допускайте детей к водоемам без надзора взрослых; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера.

Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью.

Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми.

Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка. Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке, озере или любом водоеме, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь и сообщайте в службу спасения «112» Не подвергайте свою жизнь опасности!

Что делать если Вы провалились в холодную воду: необходимо в первую очередь найти точку опоры и перетерпеть первые неприятные ощущения от холодной воды.

Никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику, придав телу горизонтальное положение по направлению течения, попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед, если лед выдержал, перекаtywаясь, медленно ползите к берегу.

Не пытайтесь выбраться на заведомо тонкий лед: даже выбравшись на него, вы все равно провалитесь снова.

Осторожно проламывая его, продвигайтесь к берегу или к толстому льду.

Двигайтесь в ту сторону – откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Выбравшись на берег или на лед, снимите с себя всю одежду, максимально отожмите и

наденьте на тело. Делайте согревающие движения.

Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода. Не подвергайте свою жизнь опасности!

## Рекомендации родителям: Как одевать ребенка весной!

Первое весеннее тепло обманчиво, и одевать ребенка на улицу в это время следует с особой тщательностью. Наша задача - избежать переохлаждения, промокших ног и не допустить излишнего потоотделения на прогулке, чтобы, раздевшись, ребенок не схватил простуду под первым сквозняком.

«Пришел марток - надевай сорок порток!»

Руководствуясь этой народной мудростью, заботливые мамы с первой весенней каплей начинают старательно кутать своего ребенка в большое количество одежды. Другие, напротив, резко облегчают экипировку. И в том и в другом случае такой подход к детской одежде на весну может привести к простудным заболеваниям.

Общий принцип формирования детского гардероба и **подбора одежды для прогулок** с ребенком на это время должен отвечать нескольким требованиям:

**Ноги в тепле и сухости.** Требование номер один, поскольку мокрые и замерзшие ноги чаще всего провоцируют простуды, ангины и другие неприятные заболевания. Чтобы ребенок мог спокойно ходить в школу по первым весенним лужам и гулять во дворе с друзьями, обувь должна быть теплой и непромокаемой.

Для профилактики и предотвращения простуды подойдут специальные резиновые и нубуковые ботинки и сапожки с меховым, войлочным и синтепоновым утеплителем.

Обувь - это единственный предмет одежды, с которым можно не бояться переборщить в процессе утепления.

«**Держи ноги в тепле, а голову в холоде!**» Великий полководец Александр Васильевич Суворов вероятно, имел в виду взрослых солдат, а не детей. Но известная доля истины в его словах есть. Головной убор должен быть теплым, но не жарким. Меховые шапки можно смело отправлять в сундук: настало время вязаных и флисовых шапочек. Важно, чтобы голова ребенка не потела - иначе, сняв шапку, он может стать жертвой сквозняка и простудиться.

**Сорок одежек.** Одежек может быть гораздо меньше сорока, но вся весенняя одежда для детей должна быть теплой и обязательно дышащей. На смену шубкам и пуховикам приходят куртки с непромокаемым покрытием, утепленные синтепоном. Вязаные свитера из шерсти можно заменить на хлопчатобумажные толстовки с начесом, свитера тонкой вязки, изделия из синтетических флисовых тканей. Они позволят сохранить тепло, но в то же время избежать перегрева и избыточного потоотделения. Брюки на время весны лучше выбирать из непромокаемых тканей, хорошо поддающихся чистке. Под них до наступления настоящего тепла лучше надевать гамаши, колготки или в идеале термобелье.