**Памятка для родителей**

“**Важные правила в летний период”**

1. Используйте лето для закаливания и оздоровления детей.

2. Не забывайте о соблюдении режима дня ребенка в **летний период**.

3. Не лишайте его дневного сна.

4. Следите за рационом питания и свежестью продуктов, т. к. в **летний период** многие из них быстро портятся.

5. Включайте в рацион питания ребенка больше свежих фруктов, овощей, ягод. Помните, что употреблять немытые продукты нельзя.

6. Давайте ребенку четверть стакана воды за 15 минут до приема пищи, чтобы повысить аппетит и утолить жажду.

7. Не забывайте брать с собой воду, отправляясь с ребенком на прогулку. Помните, что употреблять воду из случайных источников нельзя.

8. Не забывайте надеть ребенку головной убор, отправляясь на прогулку или в детский сад.

9. Одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха.

10. Наблюдайте за состоянием ребенка при длительном пребывании на открытой площадке при солнечной погоде. Если ребенок пожаловался на плохое самочувствие, переместитесь с ним под навес или в тень.

11. Следите за тем, чтобы ребенок вымыл руки после прогулки. Соблюдение элементарных гигиенических правил убережет его от кишечных инфекций.

13. Осматривайте ребенка после прогулки на предмет укусов насекомых, в частности клещей.

14. Немедленно обратитесь к врачу, если обнаружили клеща на теле ребенка.