«Безопасность детей в осенний период»



Вот несколько советов для **родителей о том**, как помочь своим детям себя чувствовать хорошо и **безопасно во время осенних месяцев** :

1. Одевайте их соответствующе. Убедитесь, что дети имеют подходящую одежду для холодной и дождливой погоды.

Пусть они носят теплые куртки, шапки, шарфы и перчатки. Если погода меняется, не забудьте давать им дополнительную одежду или забирать **детей в помещение**, чтобы они не замерзли.

2. Обратите внимание на **безопасность на дороге**. В **осеннее** время дни становятся короче, а погода может быть плохой, что может затруднять видимость на дороге. Учите **детей** быть внимательными и осторожными при переходе дороги. Рекомендуется иметь светоотражающие элементы на одежде или рюкзаке ребенка.

3. Уверьтесь, что дети получают достаточно витамина D. В **осенние месяцы**, когда количество солнечного света сокращается, важно, чтобы дети получали достаточное количество витамина D. Этот витамин помогает поддерживать иммунную систему и укреплять кости. Разговаривайте с врачом о том, какой дополнительный витаминный комплекс может быть нужен вашему ребенку.

4. Помогите им сбалансировать время, проведенное на улице и организуйте внутренние занятия. Помимо обязательной прогулки, дайте вашим детям возможность провести время на улице, играя и занимаясь спортом. Однако, также организуйте внутренние занятия, чтобы дети могли заниматься увлечениями в помещении, когда погода не позволяет выйти на улицу.

5. Уделяйте внимание питанию. Сбалансированное питание очень важно для поддержания здоровья **детей**. Включайте в рацион много фруктов, овощей и здоровых белковых продуктов, чтобы поддерживать их иммунную систему. Убедитесь, что они получают достаточное количество витамина C.

6. Наблюдайте за изменениями в настроении и здоровье. **Осень** может вызывать различные эмоциональные и физические изменения у **детей**. Будьте внимательны к их настроению и здоровью и обратитесь за помощью специалиста, если что-то вызывает беспокойство.

Следуя этим советам, вы поможете своим детям чувствовать себя комфортно и **безопасно во время осенних месяцев**.





Золотые правила безопасности в осенний период

Пролетело яркое солнечное лето, и наступила не менее яркая осень со своими прелестями и, конечно, опасностями. Но, согласитесь, если относится к своему здоровью и безопасности ответственно, то ничего не помешает наслаждаться любым сезоном года. Ведь, как известно, у природы нет плохой погоды.

**Делимся с вами золотыми правилами безопасности в осенний период:**

1. Световой день сокращается. Самое время вспомнить про светоотражающие нашивки.

2. Низкие ночные температуры приводят к наледи, машинам нужно больше времени, чтобы затормозить. Помним правило: сначала убедились, чтоводитель остановился, потом начинаем переходить дорогу.

3. Прогулки у водоемов лучше отложить до лета: провалившись в воду, можно очень быстро замерзнуть.

4. Осенью еще тщательнее следим за режимом дня и рационом, чтобы поддерживать иммунитет и настроение.

5**.**Проводим беседу об опасности огня и недопустимости поджога опавших листьев.

6. Выбираем безопасный маршрут в места, в которых часто бывает ребенок.

**Как составить план профилактических мероприятий для вашего ребенка**

****

1. Побеседуйте со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка — пример родителей! Да и коллективная деятельность сближает всех членов семьи  и располагает  к систематическим упражнениям в привычке «Быть здоровыми».
2. Подумайте, в какую интересную игру можно поиграть всей семьей с целью «быть здоровыми». Почему это надо сделать? Когда ребенку неинтересно, он будет или саботировать или выполнять с неохотой «полезные» процедуры. Радость и польза от «здоровых привычек» у ребенка появляется только в том случае, когда это приятно, интересно, занимательно. Так что играть,  или «секретничать»,  или путешествовать в страну Здоровья надо.