Пам'ятка для батьків щодо адаптації дитини до умов дошкільного навчального закладу

Щоб полегшити звикання дитини до умов дошкільного навчального закладу, батьки мають підготувати її і фізично, і морально, і соціально. Запорукою успішної адаптації дитини до умов дошкільного навчального закладу є єдність зусиль і вимог до дитини з боку родини та працівників закладу.

- Познайомте дитину з майбутнім вихователем, проведіть екскурсію до групи та ігрового майданчику, налаштовуючи дитину на те, що перебування в дитячому колективі та в дошкільному навчальному закладі — це приємна, радісна й очікувана подія.
- Організуйте життя дитини в родині відповідно до режиму дня, якого дотримуються в дошкільному навчальному закладі. Сон, вживання їжі, прогулянки й інші режимні моменти проводьте в один і той самий час.
- Подавайте дитині на сніданок молочну страву. На обід готуйте і першу, і другу, і третю страви. Навчіть дитину їсти без сторонньої .допомоги,
- Навчайте дитину вдома необхідним правилам самообслуговування, взаємодії з оточенням та сформуйте основні санітарно-гігієнічні навички — дотримання чистоти тіла, культури їжі, підтримання порядку в навколишньому середовищі.
- Залишайте дитину під наглядом інших людей, наприклад, родичів, друзів — спочатку на годину, а потім довше, щоб дитина зрозуміла, що батьки не будуть постійно поряд.
- Поінформуйте медичних працівників і вихователів дошкільного навчального закладу про захоплення дитини, звичний руховий режим, особливості харчування, можливі алергійні реакції тощо.
- У перші дні перебування в дошкільному навчальному закладі залишайте дитину на дві-три години, поступово збільшуючи час перебування на'одну-дві години.
- Дозволяйте дитині брати з собою до дошкільного навчального закладу улюблену іграшку, проте не давайте харчових продуктів і напоїв із собою.
- Пам'ятайте, що дитина може відвідувати дошкільний навчальний заклад лише здоровою. Щоранку оглядайте зів, шкіру та волосся дитини, розпитуйте про самопочуття.
- Одягайте дитину відповідно до погодних умов у одяг з натуральних тканин та зручне взуття. Обов'язковим є головний убір.
- Не залишайте дитину в дошкільному навчальному закладі примусово, навіть якщо час звикання виявився довшим за очікуваний. У кожної дитини адаптація до умов дошкільного навчального закладу проходить індивідуально.

Пам’ятка Аптечка маленького мандрівника

Перед подорожжю батьки мають потурбуватися про безпеку дитини в дорозі та під час перебування в іншій місцевості. Тому під час підготовки до поїздки необхідно сформувати аптечку для маленького мандрівника. Пропонуємо **орієнтовний перелік лікарських препаратів і засобів,** які мають бути в такій аптечці. Зверніть увагу на вік дитини, з якого можна вживати той чи той препарат, про що зазначено в інструкції із застосування препарату.

- Засоби, що використовують за ознак гострих респіраторних захворювань:
  - нежитю - препарати для зняття набряку слизової оболонки носової порожнини (нафтизин, фармазолін, галазолін), сольові розчини для промивання носа;
  - кашлю — протикашльові засоби (таблетки від кашлю, бронхолітин), відхаркувальні препарати (мукалтин, пертусин), мукалітичні засоби (амброксол, ла-золван];
  - болю в горлі — хлорфіліпт, септефрил, фарингосепт.
- Жарознижувальні та знеболювальні засоби — нурофен, парацетамол, анальгін.
- Протиалергійні препарати — лоратадин, супрастин, діазолін.
- Краплі від запалення очей — альбуцид, ципромед.
- Препарати від запалення вух — наприклад, отіпакс.
- Препарати від розладів шлунково-кишкового тракту в разі:
  - діареї — активоване вугілля, смекта, ніфуроксазид;
  - отруєння — атоксил;
  - втрати рідини організмом — регідрон, гастроліт;
  - порушень травлення — мезим, креон.
- Препарати для оброблення синців та забоїв — наприклад, мазь троксевазин.
- Препарати для оброблення ран та подряпин — перекис водню, йод, розчин брильянтового зеленого.
- Засоби, що запобігають сонячним опікам. Також засоби від сонячних опіків на основі пантенолу.
- Препарати від закачування.
- Засоби, що запобігають укусам комах — спреї, олівці, креми, які містять репеленти (речовини для відлякування комах], а також бальзами, які містять ментолове масло.
- Термометр, ножиці.
- Бактерицидні вологі серветки та дитячий крем.
- Піпетки, вата стерильна, бинт стерильний, бактерицидний лейкопластир.

Пам’ятка для батьків щодо раціону маленького мандрівника

Збираючись із дитиною в подорож, батьки мають ретельно обміркувати організацію харчування, адже підготовка і планування забезпечать успіх поїздки та дадуть змогу запобігти можливим неприємним, а інколи й небезпечним ситуаціям. Дошкільнику буде зручно і комфортно в новому місці, якщо умови перебування будуть наближені до домашніх. Звична їжа неодмінно допоможе організму маленького мандрівника швидше впоратися з акліматизацією та уникнути проблем зі здоров'ям.

Їжа

✓ Дізнайтеся заздалегідь, чи є у вибраному вами місці для відпочинку чи гостювання дитяче меню, умови для приготування страв, необхідні продукти харчування, та відповідно до цього сплануйте раціон дитини.

✓ Візьміть із собою звичний для вашої дитини набір продуктів: каші, овочі, фрукти тощо.

✓ Перевозьте продукти харчування під час подорожі в спеціальній дорожній сумці-холодильнику або обкладайте їх холодоелементами.

✓ Не купуйте в жодному разі продукти харчування, а тим більше готові страви, в місцях несанкціонованої торгівлі.

✓ Не годуйте дитину екзотичними, гострими та жирними стравами, а також супами на кісткових бульйонах і ковбасними виробами.

✓ Подайте дошкільнику перед подорожжю сир кисломолочний, омлет, сир твердий, відварену курятину чи кашу молочну.

✓ Годуйте дошкільника в дорозі зерново-фруктовими кашами або, фруктово-сирними пюре: їх можна їсти, не розігріваючи.

Напої

✓ Поїть дитину за звичним режимом, якщо мандруєте на невеликі відстані.

✓ У разі подорожі в спекотну пору року чи в країну з високою температурою повітря давайте дитині пити якомога частіше, аби уберегти від спраги, теплового удару та дегідратації організму.

✓ Візьміть із собою спеціальну дитячу воду, оскільки вона відповідає потребам дитячого організму і вимогам безпеки, що особливо важливо влітку.

✓ Зберігайте розкритим бутель із водою для дитини не довше ніж 48 годин.

✓ Не забезпечуйте дитині питний режим за рахунок соків, адже їх надлишок може порушити роботу її шлунку і кишківника.

✓ Не поїть дитину 100% - вим натуральним соком під час мандрівки.

✓ Заваріть для дитини неміцний зелений чай, він найліпше втамовує спрагу.

✓ Залийте окропом листя і плоди малини, чорниці, суниці, шипшини, чорної смородини, брусниці тощо, залиште на 15 хв. та остудіть. Такі настої не тільки позбавлять від спраги, а й принесуть користь здоров'ю дитини.

У разі порушень роботи травної системи дитини

✓ Часто пропонуйте маленькому мандрівникові попити.

✓ Якщо у дитини пронос, не давайте їй декілька днів фруктових соків і пюре, годуйте її відвареним рисом.

✓ У разі закрепу приготуйте дитині сливове або абрикосове пюре і сік, давайте пити більше води.

✓ Проконсультуйтеся з педіатром щодо вибору ферментного препарату для дитини в разі тривалих порушень її травної системи під час подорожі.

✓ Пильно стежте за додержанням дитиною правил особистої гігієни.

✓ Контролюйте по можливості процес приготування страв для дитини.

✓ Мийте свіжі фрукти кип'яченою, а не проточною водою.

✓ Обмежте вживання сирих салатів, холодних закусок, сирих овочів та фруктів, які можуть бути вимиті інфікованою сирою водою.

✓ Не поїть дитину сирою водою з водогону, холодними напоями з льодом.

✓ Не давайте дитині раніше приготовлену, а пізніше розігріту їжу, сиру або погано прожарену рибу, продукти моря та непастеризоване молоко.

✓ Зважте, що ризик порушень травлення та розвитку захворювань шлунково-кишкового тракту збільшується для мандрівників, які:

- потрапляють у незвичні умови;
- нераціонально обирають продукти і місця харчування;
- страждають на хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту та імунодефіцитні стани.

✓ Пам'ятайте, що діарея розвивається через попадання в організм дитини патогенних мікроорганізмів у разі вживання забрудненої їжі чи води.