**Памятка для родителей «О здоровье всерьёз»**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение **здоровья** детей в процессе воспитания и обучения.

**Существует много разных причин болезней детей:**

- природно-климатические условия края;

- экологическое состояние края;

- социальная занятость родителей;

- недостаточная компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей;

- недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровьесбережения дошкольников;

- низкая мотивация у дошкольников в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья;

- низкий иммунитет ребенка;

- несоблюдение режима дня;

- нарушение правил здорового питания;

- гиподинамия - отсутствие ведения активного образа жизни;

- игнорирование закаливающими процедурами;

- несоответствие детской одежды температурному режиму;

- предпочтение в лечении антибиотикам и другим лекарственным препаратам;

- отсутствие душевного комфорта, а в результате нервозность, беспокойство, страхи;

- распространение вирусных заболеваний;

- недостаточное количество солнечного света;

- переохлаждение организма; сырость и др.

**Охрана жизни и здоровья детей –**важнейшая задача, как государства, так и каждого родителя. В связи с чем, остро стоит вопрос профилактики детского травматизма в быту. К сожалению, родители не могут все время находиться рядом с детьми, но главная задача – это создать для ребенка безопасную среду, в которой он не будет подвергать не оправданному риску.

**Среди наиболее распространенных травм, полученных детьми в быту, следует отметить:**

- падение с кровати, коляски, окна, стула, ступенек и так далее;

- ожог, полученный в результате контакта с горячей плитой, посудой, пищей, водой, паром, утюгом и другими бытовыми электроприборами, а также ожоги, полученные от контакта с открытым огнем;

- асфиксия, в результате попадания мелких предметов в дыхательные пути (монеты, пуговицы, бусины, детали игрушек и другие);

- отравление бытовыми химическими веществами (инсектициды, моющие жидкости, отбеливатели и другие);

- поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, от втыкания игл, ножей, спиц и других металлических предметов в розетки и настенную проводку;

- отравления лекарственными препаратами, в том числе, оставленными без присмотра;

Иногда виновниками травм бывают сами родители. Неисправные домашние электроприборы, розетки, не выключенные утюги, щипцы для завивки волос, чашка с горячим чаем, оставленная на краю стола. Все это может стать причиной страданий детей.

**Как предупредить несчастный случай дома?**

Несчастный случай можно предупредить, если в помещении, где живут дети:

- горячие кастрюли и чайник не ставятся на край стола;

- мебель в доме не имеет острых углов и граней, прочно закреплены шкафы, полки и др. предметы мебели;

- краны газовых горелок закрыты;

- исправна и недоступна электропроводка;

- все острые и мелкие предметы ( пуговицы, иголки, булавки, лего и др.) находятся в шкафах под замком;

- окна и двери на балконы в отсутствии взрослых закрыты;

- лекарства и моющие средства находятся в труднодоступном месте.

**Уважаемые родители!**

Помните, беду легче предупредить! Одна из самых главных задач родителей – это создать для своего ребенка безопасную среду, в которой он сможет гармонично развиваться.

**Не оставляйте детей без присмотра! Берегите своих детей!**



