

**Чек-лист для родителей:  
безопасный и здоровый детский отдых  
в городах Татарстана – лето 2025**

**Как сохранить здоровье ребёнка в условиях городского лета:  
советы родителям**



Лето — время солнца, свободы и приключений. Но для родителей это ещё и пора тревог: как защитить ребёнка от травм, перегрева, инфекций и скуки в условиях городской жизни?

Если вы проводите лето в Татарстане, а ребёнок остаётся в городе — эта статья для вас. Мы подготовили медицинский чек-лист, чтобы ваше лето было не только весёлым, но и здоровым и безопасным.

### **1. Жара и солнце: как не перегреться?**

Каждое лето в Татарстане фиксируются случаи солнечных и тепловых ударов у детей. Особенно у малышей до 10 лет.

#### **Что важно:**

Головной убор — всегда, даже если на улице «только 25°».

Лёгкая одежда из натуральных тканей.

Гуляем до 11:00 и после 17:00, избегая дневного зноя.

При себе — бутылка воды. Ни газировки, ни сладких напитков, а именно чистая вода.

Совет врача: если после прогулки ребёнок вялый, жалуется на головную боль или тошноту — это может быть признаком перегрева. Уведите в тень, напоите водой, приложите холод к лбу. Если состояние не улучшается — звоните 103.

## **2. Травмы — главная беда летнего двора**

Лето — это самокаты, велосипеды, качели и бесконечные догонялки. И, к сожалению, рост детского травматизма.

Медики Татарстана фиксируют каждый сезон десятки случаев с переломами, ушибами, растяжениями.

### **Что делать:**

Шлем и защита на колени/локти — must-have для всех на колёсах.

Покажите ребёнку, где нельзя кататься: лестницы, проезды, участки у дороги.

Если во дворе идёт ремонт или строительство — обходить стороной.

Подсказка: даже ссадины нужно обрабатывать антисептиком. На жаре они легко инфицируются.

## **3. Осторожно — инфекционные угрозы**

Лето — сезон кишечных инфекций, особенно у детей. Причины — немытые руки, фрукты, вода из сомнительных источников, еда «на улице».

### **Мини-профилактика:**

Влажные салфетки и антисептик — в рюкзаке.

Напоминание: фрукты с рынка — только после мытья, даже ягоды.

Не покупайте мороженое и напитки с рук — часто их перевозят без холодильников.

Даже клубника может стать причиной госпитализации, если она полежала на жаре несколько часов.

## **4. Клещи, комары и прочие укусы**

Несмотря на то, что большинство клещей в Татарстане не опасны, укусы могут вызывать аллергические реакции, а иногда — заражение боррелиозом.

### **Что делать:**

Перед походом в парк или на пикник — обработка репеллентом.

Закрытая одежда для прогулок в лесу.

После улицы — осмотр тела: особенно шея, подмышки, за ушами.

Если нашли клеща — не паникуйте. Снимите его аккуратно, обработайте ранку, а сам клещ может быть передан в лабораторию на анализ. При покраснении или температуре — обязательно к врачу.

## **5. Зрение и гаджеты: лето — не повод уткнуться в экран**

С начала пандемии офтальмологи Татарстана отмечают рост зрительных нарушений у детей. Летом это обостряется — когда гаджеты заменяют прогулки.

### **Что поможет:**

Договор: максимум 1–2 часа экрана в день.

Альтернатива — мастер-классы, дворовые игры, чтение (в том числе в библиотеке).

При первом жалобах на утомление глаз, «песок в глазах» — визит к офтальмологу.

### **6. Эмоциональное здоровье — не забывайте про это**

Лето в городе может быть одиноким. Если друзья уехали, а родители на работе — ребёнок может замкнуться в себе. Это прямой путь к стрессу, тревожности, бессоннице.

### **Что делать:**

Интересуйтесь его днём — искренне. Слушайте и не оценивайте.

Запланируйте хотя бы одну семейную прогулку в неделю.

Помогите найти кружок, секцию или городской лагерь — среди них много бюджетных и бесплатных.

### **7. Пройдите профилактический медицинский осмотр с ребенком летом**

Если у ребёнка нет хронических диагнозов, это не значит, что его здоровье под контролем. Часто именно летом родители находят время для планового профилактического осмотра.

### **Почему это важно:**

Выявление скрытых проблем (плоскостопие, сколиоз, лишний вес, начальные проблемы с ЖКТ).

Возможность получить медицинскую справку для школы/садика/кружков без ажиотажа.

Спокойное посещение узких специалистов — летом в поликлиниках меньше очередей.

### **И главное — будьте рядом**

Нет идеального лета. Но если вы знаете, как предотвратить болезни, травмы и тревоги, и умеете вовремя поддержать, — ваш ребёнок проведёт это лето не только весело, но и здорово.

Пусть городской отдых будет полон света, безопасности и здоровья — в каждом дворе, на каждом маршруте, в каждой семье Татарстана.

*Материал подготовлен при участии врачей Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Минздрава РТ.*

*Сохраним здоровье вместе — с теплом и заботой о детях.*