



**Новогодние застолья часто становятся испытанием не только для взрослых, но и для детей.**

Чтобы не навредить здоровью, **еда на столе должна быть максимально простой и привычной**, не нужно закармливать домочадцев и заставлять перепробовать все праздничные блюда. Салаты лучше направлять растительным маслом или сметаной, но не майонезом. Праздничные десерты должны быть легкими, лучше на основе ягод, фруктов и творога, а от сдобного теста и жирных кремов можно отказаться. Обязательно мойте все фрукты.

Чтобы избежать отравлений и тяжелых аллергических реакций, **для детей накройте отдельный стол с вкусными, полезными и безопасными блюдами.** Красиво оформленный, он добавит праздничных впечатлений ребенку любого возраста. Для детского праздника важнее не еда, а игры и развлечения.



**Нарушение привычного режима может негативно сказаться на самочувствии ребенка.**

Нужно приложить максимум усилий для того, чтоб график приема пищи и отхода ко сну не нарушался. Поэтому, если малыш очень хочет встретить Новый год, устройте ему «ранний Новый год». Всё, как в полночь, только на несколько часов раньше, он уснет довольный и счастливый. Подросткам можно устроить вечерний сон в течение 2-3 часов.

**Пусть новогодние праздники принесут вам и вашим детям только приятные мгновения!**



**Как не испортить Новый год ребенку**



**Встреча Нового года - не только радостный и волшебный праздник, он таит немало опасностей, прежде всего для ребенка.**

Поэтому необходимо выполнять правила детской безопасности.

Прежде всего, нужно **выбрать для новогодней ёлки подходящее место**, чтобы она не загоралась при проходе. Уделите внимание **закреплению лесной красавицы**, особенно, если ёлка большая. Не ограничивайтесь только подставкой или ведром с песком. **Обязательно привяжите ствол прочным шпагатом к батарее, плинтусу, карнизу.**



**Проверьте, в каком состоянии находятся ёлочные гирлянды.** Продумайте, каким образом ёлочная гирлянда будет включаться, **розеток в свободном доступе быть не должно.**

Отключайте на ночь гирлянду. Не разрешайте детям её включать без вашего разрешения.

**Новый год - это шампанское, подарки, утренники, походы в гости, бенгальские огни, хлопушки, петарды, обилие сладостей и нарушенный режим.**

Все это может не лучшим образом отразиться на здоровье ребенка.

Самые любимые развлечения детей и взрослых – фейерверки и петарды.

**Стрельбу пиротехникой можно разрешать только подросткам старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, строго соблюдая правила безопасности.**

Запуская петарду, нельзя стоять под деревом, у стены, рядом с людьми, стрелять с руки, направлять траекторию полета в сторону прохожих, животных, зданий.

Нельзя запускать петарды в помещении.

**Детям, младше 6 лет не рекомендуется давать в руки бенгальские огни.**

Они способны вызвать ожог кожи, а разлетающиеся искры могут повредить роговицу при попадании в глаз. Если доверили бенгальские огни ребенку, расскажите, что их нужно держать на достаточном расстоянии от лица, одежды, елки. Объясните ему, что даже погасший бенгальский огонь может стать причиной ожога и даже пожара, покажите, как правильно гасить его.

Пробка от шампанского вылетает с большой скоростью. При попадании в глаз ребенка возможна сильнейшая травма с кратковременной или длительной потерей зрения. Еще помните о возможном опасном рикошете от зеркала и люстр.

**Новогодние мероприятия всегда опасны контактами с инфекциями.**

Ведь на «елки» приходят не только здоровые дети.

**Не стремитесь попасть на множество мероприятий**, ребенку достаточно посетить одно-два, чтобы получить заряд впечатлений от встречи с Дедом Морозом на весь год.



Кроме того, при перегрузке развивающейся нервной системы ребенка возможны капризы, нарушение сна, а то и истерики.

**Лучше проводите больше времени на улице — это принесет больше пользы.**

