



©Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 105

Здравствуй, лето!

(Летние каникулы и безопасность детей)

Каникулы! Лето! Пора долгожданная и благодатная. Но именно в период летних каникул наших детей подстерегает множество опасностей.



Большинство родителей с приближением лета волнуют важные вопросы. Каким образом организовать летний отдых своих детей? Как с пользой организовать их каникулы? Куда отправить ребенка на этот период? А может быть отвезти его отдыхать к бабушке? Для каждого ребенка летние каникулы – это пора беззаботного веселья, встречи и гуляния с друзьями, новые открытия. Несомненно, все дети с нетерпением ждут этого периода!

Но помимо прочего летом растет показатель детского травматизма. Дети очень подвижны, они невнимательно слушают предостережения родителей и нередко подвергают себя опасности. Поэтому независимо от того, куда вы определите вашего ребенка на период летних каникул, мы рекомендуем вам уделить должное внимание его безопасности.

По статистике, во время летних каникул причины смерти детей и подростков следующие: автомобильные и велосипедные аварии, утопления, падения, случайные отравления, переход детьми железнодорожных переездов, высокая температура воздуха и множество других причин.

Чтобы обезопасить детей во время летних каникул, необходимо предпринять **следующие меры:**

- **Следить, чтобы дети не подвергались излишнему воздействию солнечных лучей и были защищены от перегрева.**

В солнечный день всегда надевайте ребенку головной убор. Когда на небе облака, берите головной убор с собой. Ориентировочно с 10:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайтесь, чтобы ребенок не находился долго под воздействием его прямых лучей. Время нахождения под солнцем строго индивидуально для каждого ребенка, оно во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Обсудите этот вопрос со своим лечащим врачом. Но в любом случае, как и взрослый, ребенок должен постепенно привыкать к солнцу, и каждый день надо увеличивать время его нахождения по ним. Это позволит избежать солнечных ожогов.

Солнцезащитные средства наносите минут за 15-20 до выхода на улицу и после купания. Применяйте защиту уровня SPF-20 или SPF-30, при этом старайтесь использовать максимально безопасные средства, разрешенные для применения детям. Дошкольникам лучше наносить защитный крем или молочко, они более жирные, чем

другие средства. А спреи, гели и муссы могут сушить кожный покров. И не забывайте, что нанесения крема не отменяет нормы нахождения под прямыми лучами, лучше избегать периода с 10:00 до 16:00 часов.

Следите за ребенком, чтобы он не перегревался и не обгорел, при первых признаках покраснения кожи уведите в тень. Старайтесь больше гулять в тенистых местах, используйте свободную хлопчатобумажную одежду. Всегда держите в аптечке средство от ожогов. Если вы защищаете глаза ребенку солнцезащитными очками, то применяйте качественные модели со стеклом, дешевые подделки из пластика могут нанести большой вред.

• Беречь детей от обезвоживания, последствия которого могут быть катастрофическими.

Носите с собой много воды и давайте ребенку много пить. Избегайте сладкой воды, она вызывает еще большую жажду.

• За детьми, особенно младшего возраста, необходим постоянный присмотр. Известны случаи, когда дети погибали только потому, что отец или мать отвернулись «всего на одну секунду». За детьми до пяти лет присмотр необходим 24 часа в сутки.

Дети, гуляющие вдали от вас или самостоятельно, подвержены риску потеряться или быть украденными. Объясните технику безопасности, когда они одни - правила поведения с незнакомцами. Если вы находитесь в лесу не отпускайте детей далеко от себя, они могут заиграться и заблудиться. Находясь в толпе всегда держите чадо возле себя, не оставляйте маленьких детей под присмотром чужих людей, даже если это «милая тётя». Злоумышленники вполне могут использовать такой образ для похищения.

• Если вы отправляетесь с ребенком куда-либо вне дома, необходимо заранее условиться с ним о месте встречи, на случай если ребенок потеряется.

На одежду ребенка можно также наклеить бирку с информацией о нем и номером телефона.

• Никогда нельзя оставлять ребенка в запертом автомобиле, даже на несколько минут.

• Не позволяйте детям находиться у широких открытых окон, забираться на подоконники, выходить на балконы с низкими перилами – все это предотвратит опасность падений.

• Во время купания в море или любом другом водоеме будьте осторожны: не оставляйте ребенка без присмотра.

Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это детям. Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено. Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном. Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде. Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты. Строго контролируйте нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения. После купания в соленой воде необходимо помыться пресной.

Если достаточно взрослые школьники сами идут купаться, то старайтесь чтобы они ходили в безопасные места, где есть пост спасателя и медсестра. Обучите детей не только плаванию, но и правилам поведения в критических ситуациях, объясните опасность водоворотов, судорог, больших волн, сильных течений и т.д. Научите азам техники спасения утопающих, если вы не можете сделать это сами, то сходите к инструктору по плаванию.

• Старайтесь вместе с детьми проводить как можно больше времени за активными играми, на свежем воздухе, в те часы, когда нет сильной жары.

Синяки, царапины и ссадины сопровождают летом многих детей, особенно мальчиков. Важно оперативно их промывать и обрабатывать антисептиком. К месту

ушиба надо быстро приложить холодный предмет или полить его холодной водой, чтобы снизить боль и препятствовать напуханию.

Если ваш ребенок сильно активен и часто травмируется, то старайтесь периодически организовывать с ним спокойные игры и времяпровождение. Читайте, рисуйте, пойте или придумывайте стихи. Всё это можно делать и на берегу и на поляне и в парке.

• Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму.

Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его ребенку, когда идете в лес или парк. Также при высокой опасности укуса клеща, желательно, надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.

• Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками.

Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Старайтесь не приобретать фрукты, которым еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений.

**Помните, безопасность ваших детей во многом зависит от вас!
Желаем Вам приятного и безопасного летнего отдыха!**