

Рекомендации по безопасному поведению в летнее время

Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Предупреждение детского травматизма - одна из самых актуальных проблем нашего времени. За жизнь и здоровье детей отвечают взрослые, и в первую очередь именно родители должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей в летний период, сформировать у них навыки безопасного поведения и умения предвидеть последствия опасных ситуаций.

Главное, что должны помнить родители - ни при каких обстоятельствах не оставлять ребенка без присмотра. Защитить себя и своих детей от многих проблем, которыми может столкнуться семья, можно при условии постоянной заботы о безопасности.

Многие меры по обеспечению безопасности детей, могут показаться элементарными, однако с ребенком любого возраста необходимо разбирать и обсуждать на первый взгляд кажущиеся очень простыми правила поведения.

Вот основные правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность.

Безопасность поведения на воде

Главное условие безопасности - купаться в сопровождении кого-то из взрослых. Необходимо объяснить ребенку, почему не следует купаться в незнакомом месте, особенно там, где нет других отдыхающих. Дно водоема может таить немало опасностей: затопленная коряга, острые осколки, холодные ключи и глубокие ямы.

Даже если ребенок уверенно плавает или одет в специальные нарукавники, жилет и круг, обязательно следите за ним и не упускайте его из виду. Не разрешайте купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды. В воде дети должны находиться в движении, при появлении озноба немедленно выйти из воды. Расскажите ребёнку, что нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Прежде чем заходить в воду, нужно понаблюдать, как она выглядит. Если цвет и запах воды не такие, как обычно, лучше воздержаться от купания.

Также дети должны твердо усвоить следующие правила:

игры на воде опасны (нельзя, даже играючи, "топить" своих друзей или "прятаться" под водой);

категорически запрещается прыгать в воду в не предназначенных для этого местах;

нельзя нырять и плавать в местах, заросших водорослями; не следует далеко заплывать на надувных матрасах и кругах; не следует звать на помощь в шутку.

Безопасное поведение в лесу

Прогулка в лес - это очень хороший отдых, который укрепляет здоровье, знакомит ребенка с родной природой. Но есть некоторые правила, с которыми взрослые должны обязательно ознакомить ребенка, так как лес может таить в себе опасность.

Расскажите ребенку о ядовитых грибах и растениях, которые растут в лесу, на полях и лугах. Объясните, что надо быть осторожными и отучиться от вредной привычки пробовать все подряд (ягоды, травинки). Для закрепления знаний полезно использовать настольные игры-классификации, соответствующий наглядный материал, а в летний сезон во время прогулки в лес показать ядовитые растения и грибы «в живую».

Необходимо развивать у детей потребность в общении с родителями, умение побороть застенчивость во время обращения к взрослым при появлении симптомов отравления.

Напоминайте ребенку, что ему ни в коем случае нельзя ходить по лесу одному, нужно держаться всегда рядом с родителями. Но что делать, если он чем-то увлекся и не заметил, как заблудился? Объясните ребенку, что не нужно поддаваться панике и бежать, куда глаза глядят. Как только потерял родителей, следует кричать громче, чтобы можно было найти друг друга по голосу, и оставаться на месте. Малыш должен твердо знать, что его обязательно будут искать.

Опасная высота

Следует помнить, что именно на взрослых природой возложена миссия защиты своего ребенка. Нужно прививать детям навыки поведения в ситуациях, чреватых получением травм. Особую опасность представляют открытые окна и балконы. Малыши не должны оставаться одни в комнате с открытым окном, балконом, выходить без взрослого на балкон, играть там в подвижные игры, прыгать. Есть определенная категория детей, которые боятся высоты, но есть дети, у которых инстинкт самосохранения как бы притуплен, и они способны на некоторые необдуманные поступки. Для ребенка постарше должно быть абсолютным законом, что выглядывая в окно или с балкона. Нельзя подставлять под ноги стул или иное приспособление.

Очень важно, чтобы ребенок осознавал возможные последствия своего поведения и в этом ему можете помочь вы, родители.

Безопасность при общении с животными

Детям нужно прививать не только любовь к животным, но и уважение к их способу жизни.

Необходимо объяснить детям, что можно делать и чего нельзя допускать при контактах с животными. Например, можно кормить бездомных собак и кошек, но нельзя их трогать и брать на руки. Нельзя подходить к незнакомым собакам, беспокоить их во время сна, еды, ухода за щенками, отбирать то, во что играют собаки.

Напоминайте детям, что и от кошек, и от собак передаются людям болезни - лишаи, чесотка, бешенство.

После того, как погладил животное, обязательно нужно вымыть руки с мылом.

Если укусила собака или кошка, сразу же нужно сказать об этом родителям, чтобы они немедленно отвели к врачу.

Также, детям необходимо дать знания о насекомых, и напоминать им о том, что даже полезные насекомые (пчелы, муравьи) могут причинить вред. Поговорите о том, почему не нужно размахивать руками, если рядом летает оса или пчела. Почему лучше не пользоваться резко пахнущим мылом или детской косметикой с сильными ароматами, чтобы не привлекать насекомых сладкими запахами.

Защищаться от солнца.

Познакомьте ребенка с солнцезащитным кремом и объясните, для чего и как часто им пользоваться. Не забывайте про головной убор и зонт для пляжных игр, а также о том, что необходимо чередовать время пребывания на солнце с играми в тени. Расскажите о периодах самого активного солнца (*с 10-00 до 17-00*) и объясните, что если ребенок чувствует, как ему начало щипать кожу, нужно сразу же уйти в тень.

При жаре населению рекомендуется:

- днём закрывать окна ставнями и шторами, и открывать их только на ночь. По возможности, в часы наибольшего повышения температуры, необходимо оставаться дома и пользоваться кондиционером;
- ежедневно выпивать 1,5 - 2 литра воды, избегать употребления алкоголя, а также напитков, содержащих кофеин и большое количество сахара;
- носить головной убор и одежду светлых тонов, ограничить пребывание на солнце;
- ежедневный рацион питания изменить в пользу летних салатов, минеральной воды, соков и холодных супов.
- Водителям не рекомендуется садиться за руль в солнцепёк, если автомобиль не оборудован кондиционером.

Одеваться по погоде и ситуации.

Для жаркой погоды стоит выбирать одежду из натуральных тканей - "дышащую" и свободную. Расскажите ребёнку о том, что в лес лучше надевать одежду с длинными рукавами, брюки и закрытую обувь, потому что это может защитить от укусов насекомых. Для игр на детской площадке одежду следует

подбирать без тесёмок на футболках и платьях, без шнурков продетых в капюшоны кофт, так как они могут зацепиться за игровое оборудование.

Действия при сильном ветре

Если предупреждение о сильном ветре застало вас на улице, стоит немедленно укрыться в подъезде или любом другом помещении. Находясь в дачном доме или в квартире:

- закройте все окна, проверьте надёжность их закрытия;
- включите радио или другие средства, позволяющие вам быть в курсе событий;
- по возможности выключите электричество и газ, перекройте водопровод.

Помните:

- подходить к розеткам, трубам и проводам крайне нежелательно;
- самые безопасные места - места удалённые от окон, коридоры, встроенные шкафы;
- при выходе на улицу после прекращения бури будьте внимательными, не подходите к оборванным проводам, к раскачивающимся вывескам, к косо стоящим столбам и другим сооружениям, вызывающим у вас сомнение.

О пожаре в лесу

- Не разводите костёр в сухом лесу или на торфянике. Не поджигайте сухую траву на полях или полянах в лесу.
- Никогда не оставляйте костёр без присмотра! Приготовленное про запас топливо держите метрах в трёх-пяти от горящего костра.
- Если пожар только-только начинает разгораться, попытайтесь сбить пламя веником из зелёных веток или забросать его землёй. Сообщите о произошедшем в ближайший населённый пункт или лесничество.
- Если пожар сильный, ваша задача - как можно быстрее покинуть опасное место.
- Избегайте бурелома: сухие деревья и трава вспыхивают мгновенно.
- Относительно безопасными местами являются вспаханное поле, большой пустырь или каменистая гряда.

Туман

• Туман представляет опасность для участников дорожного движения. Для начала следует подумать: а стоит ли вообще ехать в непроглядной мгле на автомобиле? Если есть возможность подождать или воспользоваться другими видами транспорта, то лучше так и сделать.

• При движении в тумане скорость следует выбирать исходя из видимости, необходимо включать габаритные огни или противотуманные фары, нельзя включать дальний свет.

• При движении на автомобиле в тумане следует отказаться от лишних перестроений и обгонов.

- Важно учитывать, что туман скрадывает расстояние -целесообразно увеличить обычную дистанцию.
- Скорость движения в тумане должна быть значительно ниже скорости при ясной погоде.
- Следует избегать внезапных торможений: при необходимости остановки скорость нужно снижать плавно.

Гроза

Если вас застала гроза:

- избегайте отдельно стоящих деревьев;
- работая в поле, оставьте металлические орудия труда;
- не стойте под раскрытым зонтом;
- не прикасайтесь к электрическим предметам и выньте их из карманов;
- отключите сотовый телефон (были случаи, когда входящий звонок был причиной попадания молнии);
- если есть возможность, переждите грозу в автомобиле;
- держитесь подальше от высоких металлических конструкций;
- не купайтесь, не переходите вброд реку, отойдите подальше от водоёма;
- ложиться на землю нельзя, так как земля является хорошим проводником электричества и молния может попасть в неё;
- старайтесь не оказаться самой высокой точкой на местности.

Сильный дождь

- Если сильный дождь застал вас в движущемся автомобиле, снизьте скорость или остановитесь.
- Проявляйте особую осмотрительность при подъезде к перекрёсткам с грунтовыми дорогами, а также при съезде на обочину.
- При сильном дожде следует перемещаться с включёнными фарами. Если из-за слоя воды на лобовом стекле видимость недостаточна, остановитесь и переждите дождь.
- Отслеживайте информацию в СМИ об участках дорог, наиболее подверженных затоплению в вашем населённом пункте. В сильный дождь корректируйте маршрут своего движения, чтобы избежать мест с большим скоплением воды.
- Пешеходам также следует проявлять особую осторожность. Помните, что вас очень плохо видно во время дождя. Перебегая улицу в неустановленном месте, вы не только подвергаете свою жизнь опасности, но и создаёте дополнительные трудности водителю. Лучше промокнуть под дождём, добираясь до ближайшего пешеходного перехода или регулируемого перекрёстка, чем спровоцировать аварийную ситуацию на дороге.

Град

Как себя вести во время крупного града?

- Если вы перемещаетесь на автомобиле, то необходимо прекратить движение. Если поблизости нет подходящего укрытия (мост, эстакада, крытая стоянка), то убедитесь, что вы не находитесь посреди проезжей части и, по возможности, прижмитесь ближе к её краю. Ни в коем случае не покидайте автомобиль во время града.

- Если вы находитесь в автомобиле, то желательно развернуться к окну спиной и прикрыть глаза руками или одеждой.

- Если град застал вас в помещении, то держитесь как можно дальше от окон и не выходите из дома. Не пользуйтесь электроприборами, так как град обычно сопровождается грозовой деятельностью.

- Если град застал вас на улице, то постарайтесь выбрать укрытие, в противном случае защитите голову от ударов градин.

- Не пытайтесь найти укрытие под деревьями.

Выбирать безопасные игровые площадки.

Прежде чем посадить ребенка на качели, взрослому необходимо убедиться, что крепления прочные, а сиденье гладкое, без зазубрин и торчащих гвоздей. Атракционы в парках необходимо выбирать в соответствии с рекомендованным возрастом, напоминать детям о пристегивании и аккуратном поведении во время катания. Расскажите ребенку, что на солнце металлические части игровых **конструкций** могут сильно нагреваться и, прежде чем съезжать с горки, нужно убедиться, не горяча ли ее поверхность, так как можно получить ожог.

Отдых с компанией.

Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

Мыть руки перед едой.

Необходимо чаще напоминать детям о простых правилах гигиены, чтобы избежать инфекций. Также нужно тщательно следить за скоропортящимися продуктами и не хранить их при комнатной температуре.

Режим дня.

Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

Пить достаточно воды.

При активных играх нужно напоминать о питье каждые 15-20 минут, а в особенно жаркие дни нелишним будет распылять воду на тело. Выходя из дома с детьми, держите в сумке стандартный **летний набор**: вода, солнцезащитный крем, мини-аптечка, головной убор и не портящиеся закуски.

Питание.

Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.

Подвижные игры

Проводите больше времени на открытом воздухе в подвижных играх.

Игры с **родителями** - это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают **родителей и детей**. Во что же можно поиграть с ребенком, чтобы это доставило радость вам и вашим детям? Выбирайте те игры, которые доступны вашему ребенку. Учитывайте, что у детей быстро пропадет увлечение, если они не испытывают радость победы.

Занятия с детьми.

Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.

Телевизор и компьютер.

Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, играйте в футбол. Лето - это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

Особенно для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Ежедневно повторяйте ребёнку:

- *Не уходи далеко от своего дома, двора.*
- *Не бери ничего у незнакомых людей на улице.*
- *Не гуляй до темноты.*
- *Обходи компании незнакомых подростков.*
- *Избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов.*
- *Не входи с незнакомым человеком в подъезд, лифт.*
- *Не открывай дверь чужим людям.*
- *Не садись в чужую машину.*
- *На все предложения незнакомых отвечай: "Нет!" и немедленно уходи от них туда, где есть люди.*
- *Не стесняйся звать людей на помощь на улице, в транспорте, в подъезде.*
- *В минуту опасности, когда тебя пытаются схватить, применяют силу, кричи, вырывайся, убегай.*

Правила обеспечения безопасности ребёнка дома:

- не оставляйте ребёнка одного в квартире;
- не оставляйте без присмотра включенные электроприборы;
- заблокируйте доступ к розеткам;
- исключите контакты ребёнка с газовой (электрической) плитой и спичками.