

СЕКРЕТЫ БЕЗОПАСНОГО ОТПУСКА

Лето замечательное время года, время отдыха. Отпуск должен быть не только у родителей, но и у детей. Наши дети в большей степени нуждаются в смене обстановки, в общении с родителями, чем сами родители. Семейный отдых – это времена, которое вы можете уделить своему ребенку. Не упускайте такую возможность. Детство ваших детей не повторится, и вы не должны упустить возможность плодотворного общения со своими детьми. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год. Отдых надо провести с пользой для вас и для малыша. Это время укрепление здоровья и от того, как ребенок отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий год.

Дорогие родители, чтобы отдых принёс только удовольствие вам и вашему ребёнку необходимо соблюдать определенные **правила безопасности**:

1. 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.



2. 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.



3. Купаться под присмотром взрослого

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.

4. НЕ ВСЕ, ЧТО ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО ВЫГЛЯДИТ, ЯВЛЯЕТСЯ СЪЕДОБНЫМ

Лето – самое подходящее время, чтобы вместе с детьми изучить названия растений, ягод, грибов. В период лесных прогулок в летнее время осуществляйте строжайший надзор за ребенком, который собирает цветы, грибы и ягоды, пробует их. Не следует так же забывать о тщательном контроле, за использованием в пищу грибов, собранных детьми. Для того чтобы избежать отравления ядовитыми грибами, нужно собирать только те, которые вы хорошо знаете.

5. ОСТОРОЖНЕЕ С НАСЕКОМЫМИ

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.

6. 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.

7. 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.



8. 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.

9. 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.

10. ПИТАНИЕ

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

11. 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.



12. ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ

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



13. ТЕЛЕФОН, ТЕЛЕВИЗОР, КОМПЬЮТЕР

Всеми силами отвлекайте ребенка от телефона, телевизора, 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.

Уважаемые родители, помните, что роль взрослых заключается в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул.

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ИНТЕРЕСНОГО ЛЕТА,
ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ, ЗДОРОВЬЯ!**