

«Секреты безопасного отпуска»

Сколько солнца! Сколько света!
Сколько зелени кругом!
Что же это? Это ЛЕТО!
Наконец спешит к нам в дом.
Сколько вкусных сладких ягод.
На поляночке в лесу!
Вот наемся я и на год
Витаминов запасу!
Накупаюсь вволю в речке,
Вволю буду загорать.
Вот бы сделать так, что лето.
Было целый год со мной!
Татьяна Бокова.



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 укрепления 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 отпускайте 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. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Питание

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

12. 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.

13. Занятия с детьми

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

14. 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.

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!