

О летнем отдыхе детей

Летом большую часть времени дети проводят на свежем воздухе. Отдых должен быть полноценным и воспоминания о нем должны остаться только приятные. Чтобы так и было родители не должны забывать о правилах безопасного поведения детей в местах отдыха. С этими правилами следует ознакомить и детей.

Отдых на воде.

Много семей жаркие летние дни проводят на пляжах водоемов. Мы живем на берегу Азовского моря и воды для отдыха предостаточно. Здесь и река Миус и множество прудов, где полюбили отдыхать таганрожцы. Взрослые и дети с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим морским воздухом. Однако надо помнить, что вода может быть опасной. Чтобы не приключилось беды необходимо напомнить

правила поведения на воде:

Купаться дети должны только под присмотром взрослого;

Ребенок должен быть обязательно в плавательном жилете или надуватниках;

Игры детей должны быть только над водой;

Нельзя заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема;

Время пребывания ребенка в воде ограничено, чтобы не допустить переохлаждения;

Кожу ребенка необходимо смазать специальными солнцезащитными средствами, чтобы избежать солнечных ожогов.

Если вы решили всей семьей отправиться на природу,

обязательно ознакомьтесь с правилами безопасности в таких местах. Расскажите детям о тех опасностях, которые их могут подстергать:

В таких местах могут быть клещи. Клещи являются переносчиками инфекционных заболеваний. Поэтому укусы их опасны. Ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки необходимо заправить в резинку носков. Не лишней будет и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.

Незнакомые грибы и ягоды, растущие, в лесу могут быть ядовитыми. Объясните детям, что их запрещено трогать.

Если поблизости шмели, осы, пчелы, то нужно оставаться недвижимыми. Иначе они могут искушать.

Нельзя подходить к животным, они могут укусить или сильно испугать.

Дети не должны далеко отходить от взрослых. Должны постоянно находиться в поле видимости. Не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться.

Задача родителей надлежащим образом обеспечить защиту своего ребенка дома и в местах отдыха. Правила безопасного поведения надо соблюдать всегда и это не зависит от времени года. Летом вероятность детского травматизма больше. Из-за боязни травматизма не надо лишать себя возможности отдыхать у водоема или в лесу. Просто надо соблюдать определенные правила поведения и ваш отдых не будет омрачен.

Правила безопасности детей на отдыхе в летний период:

Помните, что с 10-00 и до 17-00 солнце очень активное. В это время желательно находиться в тени. Без головного убора не стоит выходить из дома. Чередуйте время пребывания на солнце с играми в тени.

Следите за скоропортящимися продуктами и храните их в холодильнике. Кушать овощи и фрукты можно только после того как их помойте.

Напоминайте детям о необходимости мыть руки перед едой.

Учите детей переходить дорогу только по сигналу светофора.

Напомните правила поведения на детской игровой площадке. Выбирайте безопасные игровые площадки. Прежде чем посадить малыша на качели, убедитесь, что они в исправном состоянии.

Не позволяйте детям брать спички, разводить костры без присутствия взрослых. Объясните опасность такого занятия.

Не допустите обезвоживание организма. Чаще давайте детям пить очищенную воду. В жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора.

При покупке велосипеда, роликов или скейтборда приобретите защитное снаряжение. Надевать снаряжение обязательно, такие меры предосторожности помогут избежать травм детей.

В жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей. Одевайте детей по погоде.

Напоминайте детям, что не все, что привлекательно выглядит, является съедобным. Брать в рот ничего незнакомое нельзя.

Напомнить детям о правилах поведения с насекомыми.

Купаться в открытом водоеме можно только под присмотром взрослого.

Следуйте простым рекомендациям, и это поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка. Надеюсь, моя консультация и рекомендации будут полезными для вас в летний период.

Давайте поговорим с вами:

О путешествиях с детьми

Солнце хорошо, но в меру

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Купание - прекрасное закаливающее средство

Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее - вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких - грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны - 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения - с 9 до 12 часов, на юге - с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это - головокружение, слабость, головная боль. У

малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание - прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается 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

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Приятного Вам отдыха!