

«Безопасность ребенка летом»

Воспитатель: Кононова О.С.



Лето – пора веселья и беззаботности, в особенности для наших отпрысков. Родителям же остается быть чрезмерно внимательными, поскольку в местах отдыха могут таиться всякого рода опасности. Поэтому ознакомление с правилами безопасности на летних каникулах чрезвычайно важно для всех мам и пап. Кстати, не помешает рассказать о них и детям. И речь идет не только о безопасности дошкольников летом. Многие ученики средних и старших классов во время отдыха делают много глупостей и наносят вред организму.

9 моментов, на которые педиатры рекомендуют обратить особое внимание:

- 1.** Обеспечить ребенку длительность сна, соответствующую его возрасту и биологической потребности.
- 2.** Дети младших и средних групп детского сада в возрасте 3-5 лет спят 11-12,5 часов, из которых 2 часа приходится на дневной сон.
- 3.** Детям старшей и подготовительной группы в возрасте 5-7 лет на ночной сон отводят 10 часов и 1,5 часа – на дневной.

4. Если ребенок летом не может уснуть в положенное ему время, потому что на улице еще светло, то затемняют помещение плотными шторами.
5. Следует избегать недосыпа, а также слишком продолжительного сна, в результате чего появляются капризы, вялость, головная боль у детей.
6. Нельзя допускать избыточной физической активности, длительного стояния, тяжелой работы. Недостаток подвижности тоже вредно отражается на детях.
7. Если летние занятия детворы будут интересными, разнообразными, тогда вечером появляется чувство приятной усталости, облегчающее засыпание.
8. Общая продолжительность пребывания ребенка на воздухе летом не должна быть меньше 4 часов.
9. Правильный распорядок дня дошкольника включает в себя как развлечения, так и закаливание, посильную помощь взрослым, игры и творческие занятия.

Безопасность на воде летом

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки, моря. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Поэтому перед поездкой на место отдыха следует изучить следующие рекомендации:

1. Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.
2. Отпускайте отпрыска в воду только в плавательном жилете или нарукавниках.
3. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.
4. Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
5. Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.
6. Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами.

Безопасность на природе летом

Если вам удастся выбрать на природу (лес, парк, обязательно ознакомьтесь с правилами безопасности детей летом:

1. В таких местах обычно много клещей, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (*энцефалит, болезнь Лайма*). Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.
2. Объясните ребенку, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми.

3. Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.

4. Не позволяйте ребенку подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.

5. Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться.

Безопасность ребенка на улице

Готовя своего ребенка самостоятельно кататься на велосипеде во дворе дома, вы должны обойти весь двор, отмечая потенциально опасные места. Заключите договор с ребенком, согласно которому он будет двигаться только по согласованному с вами безопасному маршруту, не будет срезать путь, особенно на пустынных участках. Этот договор – основа уличной безопасности.

Ребенок должен запомнить следующие правила:

1. Не выходить на улицу без взрослых.

2. Не играть на тротуаре около проезжей части.

3. Переходить дорогу только по пешеходному переходу на зелёный сигнал светофора.

4. Ездить на велосипеде только там, где нет автомобилей, в присутствии взрослых.

5. Быть внимательным, но не свехосторожным и не трусливым.

6. Хорошо знать все ориентиры в районе своего дома.

7. Ходить посередине тротуара, не приближаясь к кустам и дверям, особенно заброшенных домов.

Питание детей летом:

Продукты, готовые блюда обеспечивают растущий организм всеми необходимыми веществами и энергией. Но пищеварительные соки у детей слабее, чем у взрослых, а кишечник меньше сопротивляется бактериям и токсинам. Летом расстройства пищеварения возникают чаще и протекают тяжелее, поэтому выбору рациона в теплое время года следует уделить повышенное внимание. Питание ребенка должно быть калорийным. В теплый период потребности организма в энергии снижаются, но растущий организм должен получать необходимый *«строительный материал»*. Родителям важно знать, что общепринятые нормы – это не догма. Правильность питания ребенка определяется не только количеством и составом пищи.

8 рекомендаций педиатров по организации питания детей летом

1. Если ребенок в жаркую погоду отказывается от еды, то предложите ему один кисло-сладкий фрукт, тогда аппетит улучшится.

2. К вечеру на улице становится прохладнее, потребность в еде дает о себе знать. Проследите, чтобы за ужином ребенок не перегрузил желудок, не наедался на ночь.

3. Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сорта морской рыбы, говяжья печень).

4. Предпочтительнее в мясных блюдах телятина, грудка курицы, индюшки, мясо кролика.

5. Полноценные, необходимые растущему организму жиры ребенок должен получать с яичным желтком, сливочным маслом. Содержание растительных жиров в питании ребенка составляет 25%.

6. Свежие овощи и фрукты обязательно включайте в ежедневный рацион летом. Это доступные источники углеводов, ферментов и витаминов для детского организма.

7. Кабачки, морковь, картофель, брокколи подвергайте тепловой обработке. Помидоры, редис, огурцы, листья салата, лук дети потребляют в свежем виде.

8. Летом происходит усиленное выделение пота с минеральными солями. Эти потери организму надо компенсировать. В жаркую погоду для утоления жажды давайте ребенку очищенную негазированную воду.

Общие правила безопасности детей на летних каникулах

Тепло способствует усиленному размножению бактерий, быстро растут их колонии в недоброкачественных продуктах питания. Овощи и фрукты обязательно мойте под проточной водой перед употреблением. Постоянно напоминайте ребенку о личной гигиене, ее первом незыблемом правиле — мыть руки перед едой. Кожа детей несовершенна, как и способность к терморегуляции, поэтому тепловые удары случаются чаще. Чтобы этого не произошло, одевайте ребенка по погоде в светлую одежду из натуральных тканей. В солнечный день обязателен легкий головной убор, достаточный запас питьевой воды. Избегайте солнечных ожогов — типичных травм летнего периода. Эти повреждения возникают, если кожа не подготовлена к приему больших доз ультрафиолета, или ребенок слишком долго находится на солнце. Продолжительность воздушно-солнечных ванн увеличивайте постепенно: с 3–5 до 20–40 минут. Избегайте периода с 12 до 15 часов, когда солнце очень активно. При необходимости нанесите детский солнцезащитный крем. Домашняя аптечка должна быть укомплектована такими препаратами, как парацетамол, йод, зеленка, перекись водорода, крем с Депантенолом (*витамином B5*). Летом востребованы детские солнцезащитные кремы, репелленты для отпугивания насекомых.

Летний период оздоровления детей – большая ответственность взрослых

Непринужденная атмосфера сезона отпусков порой расслабляет родителей настолько, что они забывают о значении лета для детей. Они жаждут путешествий, отдыха за городом и на море, где могут развлечься и проявить себя. Поэтому возможностями летнего периода следует распорядиться с наибольшей пользой для всей семьи, для ребенка. Надо быть готовыми к проблемам акклиматизации детей при значительной удаленности курортов от мест проживания. Большую опасность для ребят из северных регионов таят в себе прямые солнечные лучи – вызывают ожоги, перегрев организма. Другая питьевая вода, новые продукты питания могут привести к заболеваниям, испортить отдых. Только продумав все до мелочей, подготовившись встретить трудности «*во всеоружии*», можно рассчитывать на удачный летний сезон. Перечисленные в статье советы и рекомендации охватывают самые главные аспекты

оздоровительного периода. Ничего сложного в каждом из пунктов нет, все они вытекают из сегодняшних реалий и призваны облегчить задачи родителей.

Приятного Вам отдыха!