

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ **БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ**

**Подготовила воспитатель Фоменко В.Ю.**

**Лето - самое долгожданное и любимое время года. Дети с удовольствием играют на мягкой зеленой траве и наслаждаются теплыми солнечными лучами.**

**Однако именно летом возрастает риск травм и отравления.**

**В этот период дети особенно подвижны и любопытны.**

**Дети неумолимо притягивают места и предметы, потенциально опасные для здоровья, а иногда и сами - водоемы, канавы, колючие кусты, ядовитые растения,**

**костры, высокие лестницы и автотрассы с оживленным движением. Учитывая все это, родителям надо все время быть начеку, не оставлять ребенка без присмотра.**



# **НАСЕКОМЫЕ БЫВАЮТ ОПАСНЫМИ**

**Укусов пчел, ос и шершней можно избежать, если:**

- дети не будут играть среди цветов;**
- будут четко знать, что нельзя махать руками, гоняться и пытаться поймать этих полосатых насекомых;**
- не есть на улице сладости, привлекающие насекомых;**
- не посещать с детьми мест возможного скопления жалящих насекомых. Чтобы защититься от укусов клещей, рекомендуется надевать головной убор при посещении леса или парка. Когда риск укуса клеща высок, желательно надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Репелленты помогут обезопасить себя и ребенка, но следует избегать нанесения ядовитых спреев на нежную кожу ребенка.**

**Учите детей избегать контакта с осами, пчёлами, шмелями и шершнями.**

**Их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию вплоть до анафилактического шока.**

**Укусы этих насекомых могут нанести ребёнку психологическую травму.**

**В аптечке рекомендуется иметь средство для лечения укусов насекомых.**



# ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

**Регулярное мытье рук перед каждым приемом пищи или, по меньшей мере, тщательное их протирание влажными салфетками - это лучший способ обезопасить ребенка от пищевых отравлений. Тщательно мойте фрукты и овощи перед употреблением в пищу. Овощи, фрукты и ягода - летом их доля в рационе ребенка должна быть увеличена. Но в первую очередь за счет сезонных местных овощей и фруктов - в них больше всего витаминов, а выращены они вероятнее всего без использования стимуляторов и пестицидов.**

**В аптечке всегда храните средства для лечения отравлений.**



# ВОДОЁМЫ

**При выборе места для купания выбирайте специально оборудованные пляжи и людные места: незнакомые места могут скрывать опасности (глубокие ямы, воронки и мусор). Обратите внимание на цвет, запах и прозрачность воды, оцените ее качество. Важно следить за действиями ребенка в воде и сопровождать его во время купания.**

**Помните:**

**Купайтесь только в отведенных для этого местах**

**Избегайте переохлаждения и перегрева организма. Время купания увеличивайте постепенно.**

**В течение 40-45 минут после еды лучше ограничить купание.**

**Нырание в незнакомых местах абсолютно запрещено из-за возможности наличия острых и опасных предметов на дне водоема.**

**Важно следить, чтобы дети не хватали друг друга за ноги или руки, так как это может привести к захлебыванию водой.**

**При купании детей должны использоваться надувной круг, нарукавники или спасательный жилет.**

**Если дно каменистое, используйте специальные тапочки для купания.**



# СОЛНЦЕ

**Солнце - основной источник витамина D, а лето предоставляет отличную возможность пополнить его запасы в организме ребенка.**

**Поэтому так важно соблюдать все правила принятия солнечных ванн**

**Ориентировочно с 10:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайтесь, чтобы ребенок не находился долго под воздействием его прямых лучей. Время нахождения под солнцем строго индивидуально для каждого ребенка, оно во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Но в любом случае, как и взрослый, ребенок должен постепенно привыкать к солнцу, и каждый день надо увеличивать время его нахождения по ним. Это позволит избежать солнечных ожогов.**

**В солнечный день всегда надевайте ребенку головной убор. Когда на небе облака, берите головной убор с собой.**

**От солнечной радиации защищает свободная одежда из натурального материала. Некоторые виды тканей, в частности синтетические, пропускают от 20 до 50% ультрафиолета. Например, нейлоновая трикотажная ткань белого цвета пропускает 25% попадающего на нее излучения, синего - 13%. А вот натуральные ткани пропускают не больше 1% излучения.**

**Носите с собой много воды и давайте ребенку много пить. Избегайте сладкой воды, она вызывает еще большую жажду**



# ПРОГУЛКА

Дети, гуляющие вдали от вас или самостоятельно, подвержены риску потеряться или быть украденными. Когда вы находитесь в толпе, всегда держите своего ребенка рядом с собой и не оставляйте его под присмотром незнакомых людей, даже если они кажутся дружелюбными. Объясните технику безопасности, когда они одни - правила поведения с незнакомцами. Если вы находитесь в лесу, не отпускайте детей далеко от себя, они могут заиграться и заблудиться.

Лето - время активных игр. Небольшие царапины, полученные в результате неаккуратной езды на велосипеде, являются самым безобидным вариантом, что может случиться с активным ребенком.

Однако летние развлечения могут привести к серьезным травмам. Чтобы предотвратить возникновение травм, тщательно проверьте всю спортивную экипировку ребенка.

Убедитесь, что он не вырос из своего любимого велосипеда или роликов.

Приобретите надежный шлем, налокотники и наколенники, а также качественные спортивные товары, соответствующие возрасту вашего ребенка.

Для снижения количества несчастных случаев в жизни каждого человека надо ещё в дошкольном возрасте уделять особое внимание навыкам безопасности.

