

# «Безопасность ребенка летом»

Дубровина М.В., воспитатель

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

- ✚ Обеспечить ребенку длительность сна, соответствующую его возрасту и биологической потребности.
- ✚ 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.
- ✚ Детям старшей и подготовительной группы в возрасте 5-7 лет на ночной сон отводят 10 часов и 1,5 часа – на дневной.
- ✚ Если ребенок летом не может уснуть в положенное ему время, потому что на улице еще светло, то затемняют помещение плотными шторами.
- ✚ Следует избегать недосыпа, а также слишком продолжительного сна, в результате чего появляются капризы, вялость, головная боль у детей.
- ✚ Нельзя допускать избыточной физической активности, длительного стояния, тяжелой работы. Недостаток подвижности тоже вредно отражается на детях.
- ✚ Если летние занятия детворы будут интересными, разнообразными, тогда вечером появляется чувство приятной усталости, облегчающее засыпание.
- ✚ Общая продолжительность пребывания ребенка на воздухе летом не должна быть меньше 4 часов.
- ✚ Правильный распорядок дня дошкольника включает в себя как развлечения, так и закаливание, посильную помощь взрослым, игры и творческие занятия.

## Безопасность на воде летом

### 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

- ✚ Не разрешайте купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах.

- ✚ Отпускайте отпрыска в воду только в плавательном жилете или нарукавниках.
- ✚ Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут окончиться трагедией.
- ✚ Не разрешайте заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема, поскольку камни и ветки деревьев часто приводят к травмам.
- ✚ Контролируйте время пребывания **ребенка в воде**, чтобы не допустить переохлаждения.
- ✚ 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**:

- ✚ 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.
- ✚ Объясните **ребенку**, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми.
- ✚ Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.
- ✚ Не позволяйте **ребенку** подходить к животным, которые могут укусить его и заразить бешенством.
- ✚ 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:

- ✚ Не выходить на улицу без взрослых.
- ✚ Не играть на тротуаре около проезжей части.
- ✚ Переходить дорогу только по пешеходному переходу на зелёный сигнал светофора.

- ✚ Ездить на велосипеде только там, где нет автомобилей, в присутствии взрослых.
- ✚ Быть внимательным, но не свехосторожным и не трусливым.
- ✚ Хорошо знать все ориентиры в районе своего дома.
- ✚ 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

- ✚ Если **ребенок** в жаркую погоду отказывается от еды, то предложите ему один кисло-сладкий фрукт, тогда аппетит улучшится.
- ✚ 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.
- ✚ Составляйте детское меню, в котором примерно 50% белков дают продукты животного происхождения (мясо, творог, сыр, йогурт, молоко, яйца, нежирные сорта морской рыбы, говяжья печень).
- ✚ Предпочтительнее в мясных блюдах телятина, грудка курицы, индюшки, мясо кролика.
- ✚ Полноценные, необходимые растущему организму жиры **ребенок** должен получать с яичным желтком, сливочным маслом. Содержание растительных жиров в питании **ребенка** составляет **25%**.
- ✚ Свежие овощи и фрукты обязательно включайте в ежедневный рацион **летом**. Это доступные источники углеводов, ферментов и витаминов для детского организма.
- ✚ Кабачки, морковь, картофель, брокколи подвергайте тепловой обработке. Помидоры, редис, огурцы, листья салата, лук дети потребляют в свежем виде.
- ✚ 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 Дегантенолом (*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!**