

«Отдых с ребенком летом»

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
- 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.
- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
- Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

«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.

«Безопасность ребенка на улице»

Возможно, кое-кто из родителей малышей подумает, что эта статья не для него. Еще не один год пройдет, пока кроха станет настолько взрослым, чтобы гулять самостоятельно. Все это так. Но воспитывать ответственность у ребенка необходимо с малых лет. Чем раньше вы объясните малышу правила безопасного поведения на улице, тем вероятнее, что он не забудет науку и сможет при необходимости правильно воспользоваться этими уроками. Ваша задача – научить ребенка правильно вести себя в экстремальной обстановке.

Двор без опасностей

Современные ребята начинают гулять без сопровождения родителей гораздо позже, чем мы сами во времена своего детства. Но готовить кроху к самостоятельным «выходам в свет» стоит заранее. Так, прогуливаясь вместе с малышом, обойдите весь двор и обратите внимание на самые опасные места: люки, подвалы, чердаки, строительные площадки. Важно не просто сказать: «Сюда ходить нельзя! Это опасно!» Нужно объяснить доходчиво, почему именно нельзя: в люк можно упасть, дверь подвала может кто-нибудь закрыть, и тогда ребенок останется там в заточении (если малыша заперли в подвале не нужно кричать и плакать, лучше изо всех сил стучать в дверь – так скорее кто-нибудь услышит и придет на помощь).

Большую опасность могут представлять даже припаркованные возле дома машины. Обычно, малыши четко усваивают, что с движущимися машинами нужно быть крайне осторожными. А вот стоящий автомобиль не вызывает у них беспокойства. Расскажите ребенку, что автомобиль может внезапно поехать, и водитель не заметит малыша, который, играя в прятки, спрятался за багажником. Поэтому, нельзя бегать, и тем более прятаться вокруг машин, а если под машину закатился мячик, нужно обратиться за помощью к взрослым.

Малыши любят играть в больницу, магазин или «варить» для кукол обеды на игрушечной плите. Для этого они рвут растущие поблизости растения (траву, цветы, листья), собирают семена. И не всегда это используется «понарошку». Ребенок может попробовать приготовленное «лекарство» или кукольный «суп» на вкус. Но не все растения безобидны, как может показаться. Например, у клещевины, которую в последние годы сплошь и рядом выращивают у подъездов домов (в народе его называют «пальмой»), смертельно ядовитые семена. Малышу достаточно проглотить 2–3 семечка, чтобы получить серьезное отравление. Обязательно объясняйте ребенку, что никакие растения, ягоды и семена, сорванные на улице, нельзя брать в рот. А для игры лучше использовать безобидные и хорошо знакомые растения, например одуванчик, подорожник, рябину.

Гуляя с малышом во дворе, вы должны быть твердо уверены, что вокруг нет открытых канализационных люков. Статистика безжалостна: сотни детей гибнут и получают травмы именно по этой причине. И здесь не помогут никакие предостережения «смотреть под ноги» и «не наступать». В азарте подвижной игры малыш может просто не заметить опасность. Поэтому, не надейтесь на коммунальные службы, а берите инициативу в свои руки: проводите с другими родителями периодическую ревизию и закрывайте люки досками.

Правила экипировки

Одевая малыша на прогулку, проведите ревизию одежды. Лучше, чтобы она была без шнурков, которыми можно зацепиться. Желательно, чтобы обувь плотно фиксировалась на ноге и не «скользила». Это сделает игры ребенка более безопасными.

Жизнь на детской площадке

Как хорошо, что во дворах есть детские площадки с качелями! И как одновременно плохо, что они есть! Современные тяжелые железные конструкции обладают по истине разрушительной силой. И если такие качели на большой скорости ударят ребенка, это может закончиться плачевно. Опасность подстерегает не только крошечных несмышленишек, которые подобрались близко к качелям, пока их мамы увлеченно болтают на лавочке. И ребяташки постарше порой не могут правильно оценить безопасное расстояние. Поэтому, вы четко должны объяснить ребенку, что подходить к качелям можно только сбоку, а обходить их – на большом расстоянии. Садится и слезать нужно только тогда, когда качели остановлены, и ни в коем случае нельзя с них прыгать. Расскажите о том, к чему могут привести нарушения этих правил.

Сильно ударить малыша могут и карусели, если не соблюдать элементарные правила безопасности. Так же, как и в случае с качелями, почаще напоминайте крохе, что подходить к крутящимся каруселям опасно. Сначала нужно дождаться их остановки, и только потом усаживаться на сидение. И, конечно, крепко держаться.

Любой малыш знает, что лесенки, турнички, одним словом, спортивные снаряды – штука очень интересная и веселая. Они развивают ловкость, выносливость, координацию движений. И мама не будет запрещать вдоволь полазить и повисеть на них. Конечно, при условии, что малыш будет делать все это с должной осторожностью. Прежде всего, обратите внимание на покрытие спортивной детской площадки. Если это песок, трава, опилки или, в крайнем случае, мелкая щебенка – смело отпускайте туда малыша. Если же площадка забетонирована или заасфальтирована, лучше поискать другое место для игр. Научите ребенка правильно спрыгивать с лесенки или турника. Когда ребенок раскачивается на перекладине, прыгать нужно в тот момент, когда тело начинает движение назад. Иначе можно легко упасть.

Всевозможные горки – любимое развлечение ребяташек. Но мамам и папам стоит обратить внимание на их состояние, прежде чем позволить крохе скатиться с ветерком. Если поручни или бортики горки деревянные, то родителям, нужно проверить, насколько хорошо обработана поверхность, чтобы избежать заноз на детских ручках. Для ребяташек-дошкольников высота горки не должна превышать 1,2 м. Проверьте, цело ли покрытие ската горки, нет ли на нем зазубрин. С «правильной» горки кроха скатывается без остановки до самого низа и не вылетает на землю, а задерживается на специальном, приподнятом выступе. Малыш должен знать, что горки – не место для баловства. Подниматься и съезжать нужно внимательно и аккуратно, соблюдать очередь и ни в коем случае не толкать других ребяташек. Это может привести к серьезной травме. Конечно, все время стоять рядом с горкой и

опекать малыша не обязательно. Но лучше не выпускать ребенка из поля зрения, чтобы вовремя отреагировать на опасное поведение детей.

Запрещать ребятишкам лазание по деревьям – штука бесполезная. Все равно, рано или поздно, они испытают окрестные деревья на прочность. А чтобы избежать падений и травм, лучше научить малыша делать это правильно. Прежде всего, для лазания подходят только старые деревья, с толстыми стволами и ветками. Молодое деревце можно легко повредить, и оно погибнет, а сам малыш, став на тонкую ветку, полетит вниз. Опирайтесь только на толстые живые ветки и, ни в коем случае, не на сухие. Стоит сначала проверить прочность ветки, а только потом на нее становиться. И еще: следите, чтобы малыш при лазании чередовал руки и ноги: например, сначала перехватил руку, потом переставил ногу. Опора на три конечности одновременно снижает опасность падения.

Катание на роликах или велосипеде – занятия полезные во всех отношениях, но, вместе с тем, довольно опасные. Прежде всего, позаботьтесь о средствах защиты маленьких спортсменов. Всевозможные шлемы, наколенники и налокотники – это не просто модные «примочки», а то, что убережет малыша не только от разбитых коленок и ободранных рученок, но и от травм куда более серьезных. Шлем для роллера обязательно подбирайте с примеркой. Он должен удобно сидеть на голове, закрывать лоб, но не съезжать на глаза. Будут нелишними и специальные перчатки без пальцев. Кататься на роликах лучше в специально отведенных для этого местах. С велосипедом проще, только обязательно учите малыша быть внимательным к «пешеходам» и не развивать большую скорость там, где есть вероятность сбить кого-то из малышей. Если вам вместе с маленьким велосипедистом нужно перейти проезжую часть, обязательно снимите его с велосипеда и переведите через дорогу за руку, ведя велосипед отдельно. И, конечно, никогда не выпускайте маленького «гонщика» из поля зрения.

Драки – нередкая причина серьезных травм у детей. Чаще это удел мальчишек, но встречаются и задиристые девчонки, которые готовы «разбираться» с обидчиком при помощи кулаков. И кулаки – это еще пол беды. Часто в ход идут подручные предметы: палки, железки, камни и т.п. Одна из главных причин очень проста: ребята еще не понимают, насколько серьезно можно поранить противника этими предметами. Срабатывает обычный киношный стереотип: героя ударили по голове здоровенным бульжником, а он себе не только жив, но и вполне здоров. Подобные сцены искажают представление наших детей о реальной силе удара, о боли, о том, насколько на самом деле хрупкая и уязвимая штука – человеческая жизнь. И кто же еще, как не мамы и папы должны донести до малышей эти простые истины? Если бы со всеми детьми говорили о возможных последствиях таких вот драк, детского травматизма было бы куда меньше...

Еще одна опасность – большие и маленькие четвероногие, причем не только бродячие, но и самые настоящие домашние. Речь не столько об опасных болезнях, которые могут переносить животные, сколько о собачьей агрессии, жертвами которой иногда становятся дети. Бесспорно, вы должны воспитывать в ребенке любовь и доверие к братьям меньшим, но малыш должен четко знать, что собаки бывают разные и не всегда добрые. К тому же, лучше вообще не подходить к незнакомым животным. Расскажите малышу, что нельзя размахивать руками или палкой возле собаки. Она

подумает, что ее хотят ударить и может укусить. Не стоит гладить и тискать незнакомую собаку. Ей это может не понравиться. Ребенок должен знать, как вести себя при нападении собаки. Если рядом нет спасительного пристанища – подъезда или дерева – не стоит убегать, собака все равно догонит. Покажите малышу, как нужно защитить лицо и шею, прижав подбородок к груди и закрывшись согнутыми в локтях руками. А взрослые обязательно придут на помощь.

Осторожно: незнакомец!

Даже если ваш ребенок еще слишком мал, чтобы гулять без взрослых и отпускать его одного на улицу вы пока не собираетесь, он должен четко усвоить основные правила общения с незнакомыми людьми. Большинство из нас внушает детям, что нужно быть воспитанным и вежливым по отношению к людям, не грубить и не врать. Все это, конечно, верно. Но именно тихие, воспитанные дети чаще становятся жертвами преступников. Ведь их так просто обмануть, а сами они приучены всегда говорить взрослым только правду. Как же быть, неужели нужно растить ребенка лгуном и грубияном? Грубияном растить не нужно, а вот втолковывать малышу, что среди хороших и добрых людей иногда попадаются и плохие, просто необходимо. С раннего детства ребенок должен четко знать важные правила:

Никогда не разговаривай с незнакомыми людьми и ничего у них не бери!

Никогда не садись в машину к незнакомцу и никуда с ним не ходи!

У незнакомого человека нельзя брать НИЧЕГО: ни конфеты, ни игрушки, ни подарки, ни что-то, что «нужно передать маме». В ситуации, когда ребенку предлагают пойти или поехать куда-либо с незнакомцем («посмотреть коллекцию Барби», «снять в кино», «покормить котят» и т.п.), малыш должен отвечать только одно: «Сейчас я спрошу разрешения у мамы». Ребенок должен быть готов и к провокации со стороны незнакомца: «Я думал, что ты уже большой, а ты все у мамы разрешения спрашиваешь!» Ответ и в этом случае должен быть твердый и однозначный. Объясните малышу, что если кто-либо схватил его за руку и куда-то тащит или пытается затолкать в машину, дозволены АБСОЛЮТНО все методы самообороны. Можно грубить, врать, лягаться, кусаться, кричать. Кстати, кричать в подобной ситуации нужно не «Помогите!», а «Это не мой папа (мама)! Меня зовут так-то, позвоните моим родителям по номеру такому-то!»

С самого раннего возраста внушайте ребенку, что его тело принадлежит только ему и никто не имеет права дотрагиваться до малыша без его согласия. Старайтесь не тискать и не целовать ребенка, если он в данный момент этого не хочет. И никогда не позволяйте этого делать другим людям. Малыш должен четко знать, что никто не имеет права брать его на руки без разрешения мамы, а если такое произошло, то вполне можно вести себя не очень воспитанно: громко кричать и даже лягаться.

Внушайте ребенку, что вы никогда не пришлете за ним в детский сад незнакомого человека. И если что-то подобное случится, малыш не должен никуда идти с этим человеком, даже если незнакомец уверяет, что его прислала мама (папа, бабушка и т.д.). И напоминайте обо всем этом почаще, почаще, почаще! Дети так легко забывают все то, чему мы их учим...

Я потерялся!

Тому из родителей, кто хоть раз терял своего ребенка (пусть всего на пару минут), почти наверняка знакомо всеохватывающее чувство паники, которое сковывает тело и мешает трезво мыслить. Малышу, который вдруг обнаружил, что мамы или папы нет поблизости, не лучше. Ему страшно одному в толпе чужих людей. И даже если вы стараетесь не выпускать руку малыша в людных местах, ситуации, когда ребенок теряется, случаются не так уж и редко. Но, если и родители, и, главное, малыш четко знают, как вести себя в экстремальных ситуациях, беды не произойдет. Давайте научим своего кроху правильному поведению в общественных местах, чтобы нам никогда не пришлось переживать эти страшные минуты.

В супермаркете.

Прежде всего, малыш должен четко усвоить, что, совершая с мамой и папой семейные покупки в крупном магазине, он не должен терять родителей из виду. Держать ребенка все время за руку практически невозможно, ведь мы то и дело останавливаемся у витрин, берем в руки какой-то товар, отвлекаемся от малыша на короткое время. Шустрому любопытному карапузу этого времени бывает вполне достаточно, чтобы улизнуть от родителей, затеряться в толпе или задержаться в отделе игрушек. Поэтому, приучайте ребенка к мысли, что не вы следите за ним, а ОН за вами. Если малыш уже не помещается в тележку для покупок, пусть он держится за нее рукой и непременно сообщает вам о том, что хочет задержаться возле того или иного товара. Тогда вы просто остановитесь и подождете его. Расскажите малышу о том, что он должен делать в случае, если вдруг не обнаружил родителей поблизости. Внушите ребенку важную мысль: вы очень его любите, переживаете о нем и никогда не будете ругать, даже если малыш потерялся по собственной неосторожности, не выполнив ваших правил. Это поможет ему вспомнить все то, чему вы его учили и поступить правильно. Самое лучшее, что может сделать ребенок, потерявшийся в толпе, это оставаться на месте и ждать. Можно даже сесть на пол. Рано или поздно мама с папой непременно его найдут. Ребенок должен знать, что он ни в коем случае не должен выходить из магазина, чтобы «подождать родителей возле машины». К сожалению, не во всех супермаркетах есть охрана, которая не выпустит ребенка одного на улицу. Расскажите, а еще лучше, покажите малышу тех людей, к которым можно обратиться за помощью: милиционеры, охранники, служащие супермаркета, кассиры. Одним словом, все люди в униформе. Им можно довериться, они помогут. Ни с кем другим, пусть даже этот человек кажется добрым и хорошим и обещает отвести к маме, ребенок идти ни при каких обстоятельствах не должен. Если кто-то пытается увести его силой, пусть громко кричит: «Папа! Мама!» Умеющий хорошо говорить малыш должен знать на зубок свои имя, фамилию, домашний адрес и, хорошо бы, телефон. Эту информацию нужно выучить с ребенком и обязательно повторять время от времени. Если имя и фамилию малыши запоминают хорошо, то адрес частенько забывают. Было бы не плохо, отправляясь с ребенком в людные места, положить в карман его одежды записку с именем, фамилией, адресом и номерами мобильных телефонов родителей. Еще лучше, выгравировать эти данные на металлической пластинке, прикрепить на цепочку и пристегивать внутри кармана детских брючек, чтобы малыш ее ненароком не потерял. Сейчас в продаже можно найти специальные брелоки, куда записывается вся информация о ребенке.

На вокзале, в аэропорту.

Здесь верны все правила, о которых говорилось выше. Только следить за малышом нужно еще тщательнее, ведь и опасностей на вокзале куда больше, чем в магазине. Каждый раз, когда вы оказываетесь на вокзале или в аэропорту, отправляясь в путешествие, напоминайте ребенку правила поведения. Обращайте его внимание на то, что он ни в коем случае не должен никуда от вас отходить, не спросив разрешения. В случае если он потеряется, можно обратиться за помощью к милиционерам, охранникам, кассирам.

В метрополитене.

Заходя в вагон поезда, крепко держите ребенка за руку и пропускайте его впереди себя. На всякий случай, объясните ребенку, как себя вести в том случае, если он оказался в вагоне, двери захлопнулись, а вы остались на перроне. Даже если вам кажется, что с вами такого никогда не произойдет, лучше быть готовым к любым неожиданностям. Малыш должен знать, что, проехав одну станцию, ему следует выйти из вагона, отойти в сторону от края перрона и ждать вас. А вы непременно приедете следующим поездом. Если же все произошло с точностью до наоборот (мама уехала, а малыш остался на перроне), то и здесь нет никакого повода для паники. Опять же, нужно отойти от края платформы (лучше сесть на скамейку, если такая есть поблизости) и ждать маму.

В парке, в лесу.

Прогулки в парке – замечательная возможность приятно провести время всей семьей. И для того, чтобы такой отдых не превращался для вас в сплошную «нервотрепку», с самого раннего возраста для малыша должно быть абсолютным табу слишком далеко уходить от вас. Конечно, ходить в парке исключительно за ручку с мамой глупо. Но вот убежать и, особенно, «прятаться» от нее – абсолютно недопустимо. Малыш должен знать, что бегать и играть ему можно только там, где видно родителей, а те, в свою очередь, должны видеть его.

Не редки случаи, когда во время семейного пикника в лесу, пока взрослые заняты костром или приготовлением шашлыка, малыши ищут себе развлечения самостоятельно. И происходит, как в той сказке о Маше и Медведе: деревце за деревцем, кустик за кустиком, вот и отошли довольно далеко от лагеря. Потеряться в лесу очень легко. И очень страшно. Но если ваш малыш четко усвоил, что **НУЖНО ОСТАВАТЬСЯ НА МЕСТЕ**, вы очень быстро его отыщете. Взрослые в этом случае должны разделиться, отправившись на поиски одновременно в разных направлениях, периодически выкрикивать имя ребенка. Малыш, в свою очередь, тоже должен громко звать на помощь. Очень полезно для прогулок на природе купить ребенку хороший свисток. И в том случае, если он потерялся в лесу или парке, его свист будет отлично слышен на сотни метров.

Если в парке или в лесу есть пруд, от вас потребуется дополнительное внимание. Причем, даже совсем небольшая глубина может представлять опасность для малыша. Не разрешайте крохе одному подходить к воде, а сделайте это вместе. Если берег пологий, малыш может поиграть у воды под вашим неустанным наблюдением. Если же берег обрывистый, ни в коем случае не выпускайте руку ребенка из своей и не подходите близко к краю.

Внимание, дорога!

В первую очередь очень важно самим всегда соблюдать правила дорожного движения. Если, гуляя с ребенком, вы переходите дорогу только на зеленый свет, пользуетесь наземными и подземными пешеходными переходами, малыш с самого раннего детства усвоит, что поступать нужно именно так, а не иначе. Если же мы сами частенько пренебрегаем этими простыми правилами, все наши нравоучения будут для малыша пустым звуком. Дети во всем копируют взрослых, помните об этом. Почему же ребенку нельзя перейти дорогу в неполюженном месте, если то же самое делает мама, пусть и изредка? Лучше набраться терпения и подождать зеленого сигнала светофора лишнюю минуту, чем внушить ребенку, что допустимо не соблюдать правила.

Всякий раз, когда вы переходите с малышом через проезжую часть, проговаривайте алгоритм действий: «Сначала смотрим налево, доходим до середины дороги, затем смотрим направо». Приучайте малыша внимательно смотреть на дорогу даже в том случае, если вы идете на зеленый свет светофора. К сожалению, попадаются водители, для которых правила не писаны... Объясните ребенку назначение «зебры» на дороге, разберитесь, что обозначают те или иные дорожные знаки. Было бы здорово поиграть дома с игрушечными машинками и плюшевыми «пешеходами», нарисовав на листах бумаги и развесив по квартире знаки дорожного движения. Любая наука лучше запоминается в игре...

Будьте осторожны при поездках на общественном транспорте и обучайте осторожности малыша. Не пренебрегайте правилами, какими бы простыми они вам не казались. Подходить к дверям автобуса, троллейбуса или маршрутного такси следует только после полной остановки транспорта, иначе можно поскользнуться и оказаться под колесами. Кроме того, вас может толкнуть кто-нибудь из напирющих сзади пассажиров. Входя в трамвай или автобус, пропустите вперед ребенка. Самых маленьких лучше взять на руки. Выходите из транспорта первой, затем помогите выйти малышу, придерживая его за руку.

Лифт – не совсем транспорт, но как и любые механизмы может представлять чрезвычайную опасность. В открывшийся лифт всегда первым заходит взрослый, за ним – ребенок. Малыша лучше держать за руку. При выходе – наоборот: ребенок первый, мама за ним. Не позволяйте малышу скакать в лифте – от этого он может «застрять».

Дорогие родители, помните, что детская безопасность зависит от нас!

Задача взрослых не только постоянно опекать и оберегать малышей. Мы просто обязаны научить их заботиться о себе. Но делать это нужно грамотно и бережно, чтобы малыш не стал воспринимать окружающий мир как враждебный, полный опасностей, бед и злых людей. Нет, мир прекрасен и удивителен, открывать его для себя интересно и весело. Просто нужно всегда быть внимательным по отношению к себе и близким. И тогда беды обойдут вас и ваших замечательных малышей стороной!

«Безопасность ребенка на воде»

Лето - долгожданная и любимая пора года, как у детей, так и у взрослых, и неразрывно связана с отпусками, летними каникулами, связанными с поездками на дачу, море, берега рек и озер.

Однако пренебрежительное отношение к выполнению правил поведения и мер безопасности на воде нередко приводит к несчастным случаям, гибели людей. Главной причиной гибели детей на водоемах являются взрослые, которые оставляют их без присмотра.

На беду много не надо, поэтому нельзя так легкомысленно относиться к детям. Ведь самое страшное, что ни исправить, ни вернуть уже ничего нельзя, также, как и найти слова для оправдания собственной беспечности. Поэтому ни в коем случае не оставляйте детей у воды без присмотра даже на несколько минут, так как даже они могут стать роковыми. Малыши всегда должны быть в поле зрения родителей, а возле водоема - на расстоянии вытянутой руки, чтобы в любой момент успеть прийти на помощь.

В связи с этим, напоминаем **правила поведения на водоемах:**

- купайтесь утром или вечером, температура воды должна быть не ниже 17-19 градусов, в более холодной, находиться опасно;
- опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своей силы и утонуть;
- ни в коем случае не купайтесь, а тем более не ныряйте в незнакомых местах;
- в местах с большим количеством водорослей плывите у самой поверхности воды, не задевая растения, не делая резких движений. Если все же руки или ноги спутываются стеблями, необходимо сделать остановку, принять положение "поплавка" и осторожно освободиться от растений;
- не плавайте на надувных матрацах, автомобильных камерах (особенно, если не умеете плавать). Ветром или течением их может отнести очень далеко от берега, из них может выйти воздух, и они потеряют плавучесть.
- купание с маской, трубкой и ластами требует особой осторожности — нельзя плавать с трубкой при сильной волне. Плавать надо только вдоль берега и обязательно под постоянным наблюдением, чтобы Вам вовремя могли прийти на помощь;
- не допускать грубых шалостей в воде: нельзя подныривать под купающихся людей, хватать их за ноги, "топить", подавать ложные сигналы о помощи и т.п.;
- не заплывать за ограничительные знаки, т.к. они ограничивают акваторию с проверенным дном, определенной глубиной, там гарантировано отсутствие водоворотов и т.д. Не надо отплывать далеко от берега или переплывать водоем на спор. Доказать свое умение плавать можно, проплыв несколько раз одну и ту же дистанцию вблизи берега.

Находясь у воды, никогда не забывайте о безопасности – соблюдайте правила поведения на воде!

Уважаемые родители!

Беспечность детей и их радость теплым денькам понятна. Но ребенок не всегда правильно оценивает уровень опасности того или иного развлечения. Научить ребенка быть осторожным, не рисковать своим здоровьем и жизнью, не допускать опасных для себя ситуаций это задача» обязанность и ответственность взрослого человека.

Родители не задумываются что, оставляя детей даже на непродолжительное время, они рискуют их жизнями. Конечно, никто из родителей не хочет зла своему ребенку и мало кто, делает это преднамеренно. В большинстве своем это обычная человеческая беспечность. Жаль, что мы учимся на своих ошибках. Понимание и осознание глубины трагедии приходит к родителям только после того, как уже ничего нельзя вернуть.

***Тщательно контролируйте поведение детей на водоемах,
не оставляйте детей без присмотра,
проводите с ними беседы по правилам поведения на воде!***

Помните:

чужих детей не бывает, жизнь наших детей зависит от нас самих!

«Осторожно клещи!»

В несчастных случаях с детьми всегда виноват взрослый. Обучение детей безопасному поведению во многом зависит от вас. Приучайте ребёнка к неукоснительному выполнению определенных правил.

Как происходит заражение Клещами:

Находясь на ветках или траве, при приближении животного или человека могут прицепиться к нему, а потом добраться до открытых участков кожи, чаще всего - шея, волосистая часть головы, спина, подмышечные и паховые области и др. Слюна клеща содержит обезболивающее вещество, поэтому укус его безболезнен, и длительное время незаметен. Вместе со слюной зараженные клещи передают в кровь человека или животного не только вирус клещевого энцефалита, но в некоторых случаях спирохеты, которые вызывают заболевание, клинически сходное с клещевым энцефалитом – клещевой боррелиоз.

Лучшая защита от клещей — это соблюдение ***техники безопасности:***

1. Не рекомендуется без особой надобности залезать в непроходимые чащи низкорослого кустарника (малина, ольха, орешник и т.д.).
2. Перемещаясь по лесной дороге, не срывайте веток (этим действием, вы стряхиваете на себя с основного куста N-ое количество клещей).
3. Ноги должны быть полностью прикрыты (не рекомендуются шорты).
4. Спортивные штаны, трико (желательно с гладкой поверхностью) должны быть заправлены в носки.
5. Обязательно наличие головного убора (кепка, платок).
6. Длинные волосы желательно спрятать под головной убор.
7. После похода по лесу, необходимо проверить (стряхнуть) как верхнюю одежду, так и нижнее бельё.
8. Осмотреть всё тело.
9. Обязательно расчесать волосы мелкой расчёской. Если вы обнаружили ползущего клеща, его необходимо сжечь. Клещи очень живучи, раздавить его невозможно.

Если вас или ребенка укусил клещ, постарайтесь как можно скорее обратиться в травмпункт. Там насекомое удалят и проверят, не опасно ли оно, не является ли разносчиком инфекции. Если показаться врачу нет возможности, удалите клеща самостоятельно. Извлекать паразита нужно пинцетом или специальными приспособлениями, делая выкручивающие движения и стараясь не повредить брюшко и хоботок. Помните, если дернуть быстро, велика вероятность, что верхняя половина туловища клеща останется внутри кожи, что чревато воспалением и нагноением.

После удаления клеща необходимо проверить место контакта: не остался ли там хоботок? Если все чисто, ранку следует промыть водой или спиртом, смазать йодом или зеленкой. Затем тщательно вымыть руки с мылом. По возможности, пусть даже на

следующий день, отвезите клеща в травмпункт, где «агрессора» исследуют на носительство возбудителя.

Как удалить присосавшегося клеща в домашних условиях?

1. Тело клеща осторожно смазывают маслом, и оставляют на 15-20 минут
2. Затем необходимо сделать из прочной нити петлю и затянуть ее у основания хоботка клеща.
3. Придерживая кожу пальцами, покачивая клеща, постепенно вытягивать его, растягивая концы нити в стороны. Можно захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и, держа строго перпендикулярно поверхности укуса, повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов.
4. Место укуса необходимо смазать 70% спиртом, 5% йодом, зеленкой или одеколоном.
5. Если клещ удален, а его головка осталась в коже, то нужно обратиться в поликлинику для лечебной помощи. Если обратиться нет возможности, то нужно обработать место 5% йодом и извлечь как занозу.
6. Клещей, снятых с тела, необходимо поместить в пузырек (в крайнем случае сжечь или залить кипятком). Не следует давить их пальцами, т.к. если клещ заражен, то вирус может попасть в организм человека через слизистые носа, глаз и незначительно поврежденную кожу.
7. После контакта с клещами обязательно вымыть руки с мылом.
8. Для определения зараженности клеща необходимо (в пузырьке, банке) доставить его в лабораторию.

Клещи считаются одними из наиболее опасных насекомых в нашей полосе. Дело в том, что они являются переносчиками инфекционных заболеваний: клещевого энцефалита и боррелиоза. Эти вирусные инфекции поражают спинной и головной мозг. Заболевания протекают тяжело, с высокой температурой, судорогами и могут приводить к различным осложнениям.

«Профилактика кишечных инфекций»

Что такое кишечные инфекции?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это большая группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых патогенными и условно-патогенными бактериями, вирусами и простейшими. К основным кишечным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез (читай ниже), холера, энтеровирусная и ротавирусная инфекция, пищевая токсикоинфекция, вызванная стафилококком и др. По частоте распространения среди всех болезней человека они уступают лишь ОРВИ. Более 60% всех случаев заболеваний кишечными инфекциями приходится на детский возраст.

Каковы причины возникновения кишечных инфекций?

Источником возбудителя острой кишечной инфекции может быть больной человек или бактерионоситель, а также животные, насекомые (мухи). Возбудители кишечных инфекций могут находиться на грязных руках, невымытых овощах и фруктах, в некипяченой воде. Благоприятной средой для размножения микробов являются молочные продукты, изделия из вареного мяса, паштеты и т.д.

Как проявляется заболевание?

Возбудители кишечных инфекций вызывают:

1. Поражение желудочно-кишечного тракта (боли в животе, понос, тошнота, рвота).
2. Интоксикацию (повышение температуры тела, головная боль, слабость).

Клиническая картина зависит от вида возбудителя, количества попавших патогенных агентов и состояния иммунной системы человека. В тяжелых случаях развивается обезвоживание организма (сухость кожи и слизистых оболочек, жажда).

Каковы основные меры профилактики?

1. Тщательно мойте овощи и фрукты, употребляемые в пищу в сыром виде (желательно щеткой с мылом с последующим ополаскиванием кипятком).
2. Мойте руки с мылом перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки (и обязательно – после разделки сырых рыбы, мяса или птицы), а так же перед приемом пищи, после прогулок, игр с животными.
3. Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. Обратите внимание! Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.
4. Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами (в том числе не используйте одну и ту же доску и нож для разделывания сырых и готовых мясных, рыбных продуктов и овощей).
5. Храните все скоропортящиеся продукты и готовую пищу в холодильнике – холод замедляет размножение попавших в продукты микробов.
6. Содержите кухню в чистоте.

7. Защищайте от мух продукты питания.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

Профилактика сальмонеллеза

Острое инфекционное заболевание сальмонеллез чрезвычайно многолико. Чаще всего оно протекает бурно. Примерно через сутки после попадания микробов в организм появляются боль в животе, тошнота, рвота, понос. Повышается температура до 37,5—38 градусов, а иногда и до 39—40 градусов. Инфекция вызывает тяжелую интоксикацию. Поражаются сердечно-сосудистая система, печень и другие органы, появляются судороги, учащается сердцебиение, падает артериальное давление.

Сальмонеллез, особенно поначалу, иногда бывает схож с катаром верхних дыхательных путей, иногда отмечается лишь повышение температуры и общая вялость.

У маленьких детей это заболевание протекает настолько тяжело, что перед врачом порой стоит вопрос о спасении жизни ребенка.

Как же уберечься от сальмонеллеза? Попадают сальмонеллы к человеку тремя путями: с пищей, с водой, а также при контакте с больным человеком или животным.

Сальмонеллы попадают и в готовые блюда. Это может произойти, если их хранят вместе с сырыми продуктами или если для обработки вареных и сырых продуктов используют один и тот же кухонный инвентарь — разделочные доски, ножи.

Нужно взять за правило не употреблять мясо, не прошедшее ветеринарного контроля. Мясо и птицу следует хорошо проваривать или прожаривать. Если мясо готовится большим куском, то варить его надо не менее двух часов. Непастеризованное молоко рекомендуем пить только кипяченым. Утиные яйца нельзя есть сырыми, а варить их следует не менее 15 минут. Свежие куриные яйца можно есть и сырыми, но сначала их надо обмыть. Следите за тем, чтобы и в холодильнике сырое мясо, птица не хранились в непосредственной близости с готовыми блюдами.

Заразиться сальмонеллезом можно и во время купания в пруду или озере, глотнув воды, загрязненной выделениями больных птиц и животных. Но если случилось так, что ребенок или кто-нибудь из взрослых членов семьи заболел, не старайтесь сами поставить диагноз, а тем более лечить—немедленно вызывайте врача. Сальмонеллез далеко не безобидное заболевание даже в тех случаях, когда он протекает легко. Дело в том, что сальмонеллы могут в течение длительного времени сохранять жизнеспособность в организме недолеченного больного. Размножаясь в желчном пузыре, они вызывают холецистит, холангит. Кроме того, сальмонеллы долго живут в кишечнике, и «хранитель» микробов легко становится их разносчиком. Вот почему нельзя самим бороться с таким коварным заболеванием, как сальмонеллез.

При возникновении симптомов острой кишечной инфекции необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

Как предотвратить кишечные инфекции у ребенка

Заболевания, вызванные попаданием в детский организм кишечной инфекции, способны сильно ударить по иммунной системе ребенка и привести к серьезным последствиям. Основными причинами заражения являются некачественная вода и еда, а также бытовой контакт. Наиболее опасным педиатры считают летний период времени, когда различные бактерии, вирусы и простейшие микроорганизмы, являющиеся основными возбудителями кишечных инфекций, наиболее активны. Чтобы обезопасить ребенка от попадания различных болезнетворных микроэлементов в кишечник, родителям необходимо регулярно проводить комплекс профилактических мероприятий.

Возбудители кишечной инфекции имеют свои предпочтения в продуктах. Так, сальмонелла в большинстве случаев попадает в организм через яйца, мясо и молоко. Дизентерийная палочка обитает на овощах и фруктах, а холерный вибрион в питьевой воде.

Основные профилактические мероприятия

Родителям следует с раннего возраста приучать своего малыша к соблюдению правил личной гигиены. Ребенок должен уяснить для себя, что руки следует тщательно мыть перед каждым приемом пищи, а также после посещения туалета и при возвращении домой с улицы. Необходимо контролировать, чтобы дети не сосали свои пальцы и игрушки, а также не пили воду из чужих бутылок. Вся еда, особенно в летний период, должна быть свежей, а посуда стерильной.

При кормлении малыша грудью контролировать стерильность процесса должна мама. Если ребенок питается взрослой пищей, то необходимо учитывать особенности ее хранения, приготовления и подачи. Следует проводить обязательную термическую обработку рыбы, мяса и всех молочных продуктов. Свежие фрукты и овощи необходимо тщательно мыть под проточной водой, желательно при этом обдать их кипятком. Ни в коем случае не допускать контакта готовых блюд с мухами и насекомыми.

Очень часто причиной возникновения кишечных инфекций становится некачественная питьевая вода. Лучше, если ребенок будет употреблять минеральную или бутилированную воду, приобретенную у проверенных производителей. Воду из крана следует обязательно кипятить. Не стоит летом покупать своему малышу пирожные и другие кремовые лакомства, так как именно они достаточно часто становятся причиной кишечных болезней.

Ребенка, который посещает детский садик, следует приучить пользоваться только своими полотенцем, расческой и другими личными вещами. В том случае, если в семье есть больной, малыша необходимо полностью изолировать от контакта с ним, а все предметы общего пользования тщательно продезинфицировать. Следует регулярно проводить обработку специальными антисептиками дверных ручек, игрушек и других бытовых предметов. Ежедневно проветривать все помещения, не ходить по дому в уличной обуви.

Профилактика в дороге и на отдыхе

Летом многие родители стремятся вывести своих малышей на море, и чтобы не испортить отдых, следует уже в дороге быть бдительным и проводить профилактику кишечных инфекций. Рекомендуется во время поездки дать выпить ребенку активированный уголь, энтеросгель или какие-либо другие иммуноукрепляющие препараты. Кормить детей в пути следует только свежими не скоропортящимися продуктами, поить качественной покупной водой.

Иммунная система взрослого человека способна самостоятельно справиться с небольшим количеством вредных микроорганизмов, однако если речь идет об их колониях, то без внешней помощи организм обойтись просто не сможет.

Следует объяснить ребенку, что морская вода не должна попадать в рот. После пребывания на пляже, игры в песке и посещения мест массового скопления людей необходимо тщательно вымыть руки и лицо малыша. Переходить на новые продукты следует постепенно, а при малейшем подозрении на их несвежесть воздержаться от употребления. Не стоит приобретать еду на пляже или улице, а также на рынке с рук.

Выполнение всех этих профилактических мер поможет снизить риск попадания в детский организм кишечной инфекции. Конечно, застраховаться от всего невозможно, однако даже выполнение элементарных мер по предотвращению заболеваний увеличивают шансы их избежать. При малейших подозрениях на кишечную инфекцию у ребенка не следует заниматься самолечением. Необходимо как можно быстрее вызвать врача, который сможет правильно поставить диагноз и назначит курс лечебной терапии.

Профилактика острых кишечных заболеваний.

Острые кишечные инфекции - это большая группа заболеваний, которые протекают с более или менее похожими симптомами, но вызываться могут огромным количеством возбудителей: бактериями, вирусами, простейшими микроорганизмами.

Летом количество кишечных инфекций у детей неминуемо растет. Причин этому несколько.

Во-первых: летом в пищу употребляется большое количество сырых овощей, фруктов и ягод, на невымытой поверхности которых обитает огромное количество микробов, в т. ч. потенциально опасных.

Во-вторых: летом дети много времени проводят на улице, и не всегда даже их родители вспоминают, что еда чистыми руками - обязательное правило.

Третья причина: летом, попадая в продукты питания (молочные продукты, мясо, рыбу, бульоны), некоторые болезнетворные микроорганизмы размножаются с огромной скоростью и быстро достигают того количества, которое с успехом прорывает защитные барьеры желудочно-кишечного тракта.

От момента внедрения возбудителя в желудочно-кишечный тракт до начала заболевания может пройти от нескольких часов до 7 дней.

Заболевание начинается с повышения температуры тела, недомогания, слабости, вялости. Аппетит резко снижен, быстро присоединяется тошнота, рвота. Стул жидкий,

частый с примесями. Следствием потери жидкости является сухость слизистых оболочек и кожи, черты лица заостряются, ребенок теряет в массе, мало мочится. Выражение лица страдальческое. Если у вашего ребенка появились вышеперечисленные признаки болезни – немедленно вызывайте врача. Самолечение недопустимо.

Профилактика кишечных инфекций требует неукоснительного соблюдения общегигиенических мер в быту, при приготовлении пищи и во время еды.

В летнее время все пищевые продукты следует закрывать от мух. Готовая пища должна храниться в холодильнике: при низкой температуре, даже в случае попадания в пищу микробов, они не смогут размножиться. К заболеванию может привести и неразборчивость при покупке продуктов, употребляемых в пищу без термической обработки - с рук, вне рынков, где они не проходят санитарный контроль. При купании в открытых водоемах ни в коем случае нельзя допускать заглатывания воды. Если едите на пляже, протрите руки хотя бы специальными влажными салфетками.

И помните, что личный пример родителей - лучший способ обучения ребенка.

Профилактика острых кишечных заболеваний.

Для предотвращения заболевания необходимо знать и соблюдать элементарные правила:

- не приобретайте продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах) и у лиц, не имеющих разрешение на право торговли;
- не покупайте плоды нестандартного качества, с признаками порчи;
- не приобретайте продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не храните, даже в условиях холодильника;
- тщательно мойте овощи, фрукты, ягоды и зелень! Особенно те, которые могли контактировать с землей, например клубнику, салат;
- используйте для питья бутилированную или кипяченую воду;
- соблюдайте сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы);
- используйте фляжное молоко, молоко, купленное на рынке у частных лиц только после кипячения;
- боритесь с мухами, так как они являются механическими переносчиками острых кишечных заболеваний;
- если кто-либо из членов семьи в момент болезни находится дома необходимо строго соблюдать правила личной гигиены: для больного выделить отдельную посуду, белье; после использования которые необходимо кипятить в течение 15 минут. Для уборки мест общего пользования использовать дезинфицирующие средства;
- отправляясь в загородную прогулку, на дачу, не берите с собой скоропортящиеся продукты; фрукты и овощи лучше взять с собой уже вымытыми. Нельзя пить воду из ручья, реки и других открытых водоемов. Лучше всего иметь несколько бутылок минеральной воды;

- личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!