

«Летний отдых»



Настало лето – замечательное время
Можно играть на воздухе, закаляться и
оздоравливаться.

Летний отдых - это долгожданный отдых
и для родителей, и для детей.

Поэтому очень важно, чтобы родители с
наибольшей пользой распорядились
этим драгоценным временем.

- формируйте у детей навыки обеспечения личной безопасности;
- проведите с детьми индивидуальные беседы, объяснив важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь;
- решите проблему свободного времени детей;
- помните: поздним вечером и ночью детям и подросткам запрещено появляться на улице без сопровождения взрослых;
- постоянно будьте в курсе, где и с кем Ваш ребёнок, контролируйте место пребывания детей; не разрешайте разговаривать с незнакомыми людьми, объясните ребёнку, что он имеет полное право сказать «нет» всегда и кому угодно, если этот «кто-то» пытается причинить ему вред;
- приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи;
- кушать овощи и фрукты можно только после того, как их помойте.

С этими и другими правилами следует ознакомить и детей.

Помните!



- детям, не достигшим 14 лет, запрещено управлять велосипедом на автомагистралях и приравненных к ним дорогам, детям, не достигшим 16 лет – скутером, мопедом, квадроциклом;

- во время движения нельзя слушать плеер и, тем более, разговаривать по телефону, при покупке велосипеда, ролика скейтборда обязательно приобретите защитное снаряжение;

- надевать снаряжение обязательно, такие меры предосторожности помогут избежать травм детей;
- учите детей переходить дорогу только по сигналу светофора.

Отдых на воде!

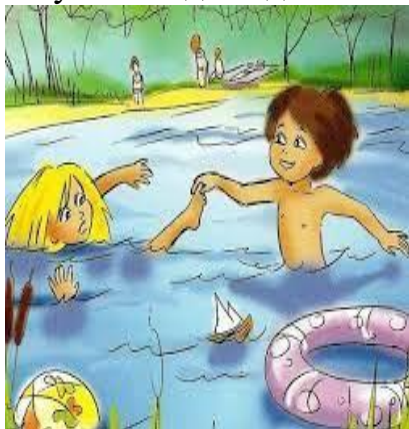
Много семей жаркие летние дни проводят на пляжах водоемов. Взрослые и дети с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом.

Однако надо помнить, что вода может быть опасной.



Чтобы не приключилось беды необходимо напомнить!

- купаться дети должны только под присмотром взрослого;



- ребенок должен быть обязательно в плавательном жилете или нарукавниках;
- игры детей должны быть только над водой;
- время пребывания ребенка в воде ограничено, чтобы не допустить переохлаждения;
- кожу ребенка необходимо смазать специальными солнцезащитными средствами, чтобы избежать солнечных ожогов.

Отдых на солнце.

- в жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей;
 - одевайте детей по погоде;
 - не допустите обезвоживание организма,
 - чаще давайте детям пить воду;
- в жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора;
- помните, что с 10-00 и до 17-00 солнце очень активное, в это время желательно находиться в тени.
 - следите, чтобы ваш ребенок не выходил на улицу без головного убора.
 - чередуйте время пребывания на солнце с играми в тени.



Расскажите детям о тех опасностях, которые их могут подстеречь на природе:

- в таких местах могут быть клещи. Клещи являются переносчиками инфекционных заболеваний, поэтому укусы их опасны;
- ребенка лучше одеть в штаны, закрытую обувь, причем брюки заправить в резинку носков;
- длинные волосы желательно спрятать под головной убор;
- не лишней будет и обработка поверхности одежды средствами от насекомых.
- если поблизости шмели, осы, пчелы, то нужно оставаться недвижимыми, иначе они могут искушать;
- нельзя подходить к животным, они могут укусить или сильно испугать;
- незнакомые грибы и ягоды, растущие, в лесу могут быть ядовитыми, объясните детям, что их запрещено трогать;
- не позволяйте детям брать спички, разводить костры без присутствия взрослых. Объясните опасность такого занятия;
- после похода по лесу, необходимо проверить, и стряхнуть как верхнюю



одежду, так и нижнее белье, осмотреть все тело. Обязательно расчесать волосы мелкой расческой.

- обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей, позаботьтесь о регулярной связи с Вашим ребёнком!!!

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ - В РУКАХ РОДИТЕЛЕЙ

