

Памятка для родителей

Безопасное лето - веселые каникулы

- **Безопасность во дворе, на улице и дорогах.**

Уважаемые родители, не забывайте о правилах дорожного движения, подавая тем самым положительный пример, ведь ребенок всегда хочет быть похожим на взрослых. Проведите с детьми беседы о правилах поведения на дороге! Ежедневно напоминайте им об опасностях, которые могут подстергать их на дорогах, а также о том, как и где нужно переходить проезжую часть.

С юными велосипедистами важно изучить район проживания, обратив внимание на опасные участки.

Важно, чтобы ребенок не выбежал сломя голову из подъезда, из-за гаража или стоящей машины, из любого места вне зоны видимости. Ребенок должен остановиться, осмотреться по сторонам: нет ли опасности приближающегося транспорта и других помех.

Особо следует оговорить правила поведения на остановках общественного транспорта, так там таится наибольшая опасность, особенно в местах плотной городской застройки. Не следует без оглядки бежать за уходящим пассажирским транспортом. Кроме того, стоящие на остановке «крупногабаритные» маршрутные транспортные средства закрывают собой довольно большой участок дороги, по которому в этот момент, вполне возможно, едут другие автомобили. Необходимо научить ребенка быть особенно осторожным в этой ситуации, не спешить и внимательно смотреть по сторонам.

Ребенок должен иметь привычку перед выходом на дорогу остановиться, оглядеться, прислушаться - и только тогда переходить через проезжую часть. Зеленый сигнал еще не гарантия безопасности. Недостаточно только научить детей ориентироваться на «зеленый свет», необходимо убедиться, что все автомобили остановились, никто не мчится на высокой скорости и опасности для перехода дороги нет.

- **Пожарная безопасность.**

Каждый знает, игры с огнем опасны, но все же при наступлении каникул следует особое внимание уделить пожарной безопасности. В поисках острых ощущений, дети играют с огнем, где это только возможно. Объясните им, что розжиг костров, игры со спичками очень опасны, особенно в жаркую, сухую и ветреную погоду. Важно знать, что звонить в случае возникновения пожара или при малейших признаках возгорания или задымления - с мобильного 01* или 112.

- **Безопасность на воде.**

Дети должны четко знать, что купаются в специально оборудованных местах и только под присмотром взрослых. Нельзя заплывать за буйки – там может оказаться резкий обрыв дна, холодный ключ, заросли водорослей и т.п. Не пугая, следует обратить внимание на соблюдение режима купания, а также на то, что при переохлаждении тела пловца в воде могут появиться судороги. При судорогах надо немедленно выйти из воды.

- **Тепловой удар, солнечные ожоги**

Будьте осторожны на солнце. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Под прямыми солнечными лучами нельзя находиться не только маленьким детям. Старшие тоже могут загорать очень непродолжительное время. Одевать детей следует в легкую хлопчатобумажную одежду, на голову - шляпа, кепка или панамы. Все это защитит ребят от солнечного удара и ожогов. На жаре дети должны много пить. Но еще важно избегать душных, плохо вентилируемых

помещений. В жаркую погоду именно здесь наибольшая вероятность получить тепловой удар.

- **Компьютерная безопасность**

С наступлением летних каникул у ребят появилось много свободного времени, которое они проводят не только на улице, но и дома за компьютером и всевозможными гаджетами. Помните, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7-12 лет составляет 20 минут, а старше - не более получаса. Но и это еще не все. Важно знать, где и как ваш ребенок виртуально общается. Есть много программа "родительского контроля", не поленитесь их установить.

- **Опасные насекомые.**

С наступлением теплых дней появляется большое количество различных сезонных насекомых. Защитой в доме, квартире служит москитная сетка или даже обычная марля. Чтобы уберечь ребенка от укусов клещей во время лесных и степных прогулок, необходимо защитить волосы головным убором и открытые участки кожи одеждой и обувью, закрывающей ноги и руки. Хорошо помогают специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитого спрея, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

- **Пищевые отравления**

Важно приучить ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи, в случае отсутствия воды - тщательно вытирать их влажными салфетками. Нельзя в жаркую погоду пренебрегать правилами хранения продуктов и соблюдения сроков их реализации. В жару на пикнике время хранения продуктов снижается до 1 часа.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Немытая или плохо промытая зелень «со своего огорода» может привести к развитию у ребенка различных кишечных инфекций. Не покупайте продукты, у которых еще не наступил сезон созревания. Как правило, они выращены с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, но и вызывающих сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений.

Научите детей не есть незнакомые ягоды, сорванные в лесу или растущие на садовом участке!

- **Социальная безопасность**

Важно в летний период времени говорить с детьми о правилах поведения на улице и в общественных местах, и транспорте. Учите детей правильно действовать в экстремальных жизненных ситуациях и при обнаружении незнакомых подозрительных предметов, отказывать в общении с незнакомыми людьми, не распространять информацию о себе и о своей семье. Следите летом за режимом дня своего ребёнка, помните об опасностях, которые может принести Интернет, сотовая связь.

- **Здоровье ребенка в ваших руках**

Заранее продумайте, как будут организованы каникулы, если есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха или санаторий - это здорово! Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе вдали от проезжих дорог, транспорта, промышленных предприятий - вот верное лекарство и лучший отдых.

Воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультироваться у педиатра, окулиста, стоматолога, ортопеда. Часто болеющему ребенку нелишне будет провести курс лечебных процедур; корректирующих упражнений.

Каникулы - самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев. Однако во всем нужна мера. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.

При занятии активными видами спорта: езда на скейте, роликах, велосипеде – обеспечьте ребенку надежную защиту уязвимых мест. Для этого надо использовать шлем, наколенники, налокотники, защиту ладоней. При езде на роликах обращайте внимание на то, чтобы они надежно фиксировали лодыжку, которую ребенок может вывихнуть. Старайтесь приобретать спортивные товары от надежных производителей, особенно это касается травматических видов спорта.

Уважаемые взрослые! Сохранение жизни и здоровья детей - ваша главная обязанность! При соблюдении данных рекомендаций, правильном и своевременном разговоре со своими детьми, летняя пора для всех превратится в замечательный отдых!