

«БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО»

ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МБОУ СОШ № 12

Планирование свободного времени ребенка летом

Если ребенок останется дома без ежедневного присмотра взрослых, то обсудите вместе с ним, чем он будет заниматься, как лучше распланировать время.

Вряд ли вас обрадует, если сын или дочь будут проводить много времени перед телевизором или за компьютером. Большая психоэмоциональная и зрительная нагрузка в сочетании с гиподинамией - серьезное испытание для детского организма. Специальными исследованиями установлено, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте 7-12 лет составляет 20 минут в день, а для ребят постарше - не более получаса. Как это не покажется странным, наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные на быстроту реакции.

Времяпровождение ребенка на свежем воздухе

Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе - лучший отдых после учебных занятий, которого так недостает большинству детей в учебное время.

Если у вас нет возможности организовать отдых ребенка за городом, постарайтесь, чтобы его пребывание на воздухе было как можно дальше от проезжих дорог, скопления транспорта, промышленных предприятий.

Режим дня ребенка во время каникул

Время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, во время каникул должно оставаться таким же, как в обычные дни. Конечно, какие-либо отклонения от режима допустимы, но в разумных пределах.

Инструктаж по правилам поведения на водоемах

В связи с тем, что каналы признаны непригодными для купания, ответственность за пребывание детей на водоемах во время летних каникул несут родители ребенка или лица их заменяющие.

Питание ребенка во время каникул

Обычно на каникулах родители стараются побаловать своих детей чем-либо вкусным. Советуем уделить питанию ребенка особое внимание. Каникулы должны стать периодом восстановления и накопления сил ребенка. Для этого следует включать в его рацион молочные и мясные продукты, овощи и фрукты.

Здоровье ребенка во время каникул

Каникулы - это еще и возможность внимательнее отнестись к здоровью вашего ребенка. Воспользуйтесь каникулами, чтобы посетить с ребенком педиатра, отоларинголога, окулиста, стоматолога, ортопеда и других специалистов. Ребенку, который часто болеет, можно провести курс физиотерапевтических процедур, фитотерапии или помочь освоить комплекс упражнений для коррекции осанки.

Отдых ребенка на пляже

Летние каникулы - самое подходящее время для экскурсий, походов, купаний в водоемах. Однако во избежание негативных последствий во всем нужны мера

родительская мудрость. Если ребенок не умеет плавать, постарайтесь научить его этому, объясните ему правила поведения на воде.

Чем раньше ребенок научится плавать, тем лучше. Кроме того, плавание - один из лучших способов коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, столь часто встречающихся у наших детей.

Отправляясь с ребенком на пляж, помните, что самые полезные солнечные ванны - утренние и ближе к вечеру. Постепенно увеличивайте их продолжительность. Не злоупотребляйте длительным пребыванием на солнце в погоне за бронзовым загаром, особенно на южных пляжах.

Безопасность ребенка во время каникул

Во время каникул необходимо позаботиться о безопасности ребенка, особенно если он остается без присмотра взрослых. Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма. Проверьте исправность имеющегося спортивного снаряжения: самоката, велосипеда, роликовых коньков и др. Нелишней будет и проверка экипировки для соответствующих развлечений.

Безделье для ребенка - стресс. Дети мечтают об интересном досуге, о том, что наконец-то наобщаются с мамой и папой. Организуйте веселые каникулы, научите детей жить содержательно. Ходите в походы, давайте интересные задания, смотрите познавательные фильмы, читайте любимые книжки.

Клещи.

Они вводятся в лесу, в кустах и в высокой траве. Именно высокой! Так что по возможности косите газоны на участках. Клещ, прежде чем присосаться к коже, ползает по телу минут 20-30. Так что несколько раз за день старайтесь осматривать детей. В лес отправляйтесь только в панамках и в закрывающей тело одежде, используйте спреи от клещей.

Комары, осы, пчелы.

Чем теплее, и чем ближе к речке или лесу, тем больше крылатых и жужжащих желают покусать вашего ребенка. Научите ребенка замирать, когда рядом оса или пчела, не махать руками и ни в коем случае не пытаться их поймать или прихлопнуть.

Перед походом в лес или вечером на улице одежду можно побрызгать специальным спреем, а руки и ноги намазать кремом от комаров. Комарам не нравятся запахи лаванды, мяты и лимона.

Отравления.

Летом микробам и бактериям живется, как коту в масле. Поэтому, обязательно мойте руки после туалета и перед едой, выбрасывайте несвежие продукты, выливайте открытые и простоявшие больше суток кефиры и соки, не храните без холодильника творожки и йогурты, мойте фрукты-овощи и ешьте только свежие, крепкие плоды.

Травмы.

1. Кровотечение:

- помойте руки, прежде чем дотрагиваться до кровоточащей раны;
- уложите ребенка так, чтобы рана находилась выше уровня сердца;
- прижмите рану тканью, давящей повязкой или рукой;

- если не помогает, накладывайте жгут - выше места кровотечения (жгут накладывают только на бедро или руку выше локтя).

2. Содранные коленки и локти:

- Промыть рану под струей воды, чтобы вымыть всю грязь. Под краном промывайте прохладной водой. Если нет крана - промывайте из бутылки. Желательно промыть с мылом, потом хорошо его смыть.
- Удалить инородные тела из раны пинцетом, обработанным спиртом.
- Обработать рану. Зеленка и йод только "сжигают" и повреждают ткани, поэтому не обрабатывайте ими раны (в крайнем случае - только края раны). Лучше приложить стерильный бинт (можно пропитать его 3% перекисью водорода). Идеальный вариант - специальный, купленный в аптеке дезинфицирующий раствор.
- Прикрыть рану бинтом или бактерицидным пластырем.

3. Заноза:

- Подержите палец с занозой в теплой воде несколько минут.
- Если заноза торчит из кожи, вытаскивайте ее пинцетом в том направлении, в каком она вошла в кожу (по ходу, а не против).
- Если заноза сломалась и полностью вошла под кожу, возьмите иголку (предварительно обработайте ее спиртом или подержите над огнем), иголкой освободите край занозы, а потом вытаскивайте пинцетом.
- Когда заноза извлечена, промойте рану водой с мылом, обработайте дезинфицирующим раствором и заклейте пластырем.

4. Голова.

Немедленно обращайтесь к врачу, если после удара головой у ребенка появляется:

- сонливость, вялость, странное поведение,
- сильная головная боль в течение долгого времени после удара,
- рвота, кровотечение из носа и ушей,
- темные круги перед глазами,
- судороги,
- расстройство речи.

Пока не придет врач, уложите и успокойте ребенка; приложите холод к ушибу.

5. Ушиб.

Если после падения или удара боль усиливается от движения, место ушиба может покраснеть, посинеть или может появиться отек, нужно:

- ограничить движения, уложить ребенка;
- приподнять ушибленную руку или ногу;
- прикладывать к ушибу холод на 20 минут каждые 2 часа в течение суток.

Внимание! Не греть, не растирать место ушиба.

6. Вывих.

Если в суставе резкая боль, особенно при движении, отек, необходимо:

- ограничить движение сустава;
- приложить холод и ехать в больницу как можно быстрее!

Внимание! Нельзя вправлять самостоятельно, "дергать", растирать, согревать, мазать.

7. Перелом.

Если боль сильная, усиливающаяся при движении, и даже когда вы дотрагиваетесь. Нога (рука) может изменить форму (сравните со здоровой конечностью), распухает и отек увеличивается очень быстро.

Вызывайте врача! Не двигаться, не вправлять, не смещать, не греть. Приложить холод на 20 минут.

8. Синяки и шишки.

Синяки должны на 3-5 день становиться желтыми или зелеными. Если синяк только краснеет, горячет и опухает, срочно обращайтесь к врачу. Шишка должна уменьшаться. Если она растет, становится горячей, кожа краснеет - к врачу!

В Жару как одеваться?

На время жары синтетика должна исчезнуть из вашего гардероба. Под ней не дышит кожа, скапливается пот, вызывая раздражения, «потницы» и соответствующий запах. Самая лучшая материя в жару - лен (он даже имеет свойство охлаждать кожу), шелк и хлопок. Надевать широкополые шляпы или панамы, полностью закрывающие голову от солнечных лучей.

Обувь в такую жару тоже должна быть с вентиляцией: легкие матерчатые туфли, мокасины, сандалии, босоножки. Закрытые туфли или ботинки могут спровоцировать появление грибка. Женщинам о каблуках стоит забыть до лучших времен: жара нередко вызывает отеки ног.

Что пить?

Не пейте холодную воду, если простуда или ангина не входят в ваши планы. Вода должна быть комнатной температуры, без газа, сахара и красителей. Также вас освежит горячий чай, лучше зеленый. Помогают охладиться морсы из клюквы и брусники, вода с лимонным соком и свежевыжатые соки, особенно апельсиновый. А про кофе - лучше пока забыть.

Что есть?

В жару пища должна быть легкой: рыба, много свежих овощей, фрукты. Полезны салаты, окрошки из молодой свеклы, хлебного кваса, кефира, щавеля.

В жаркую погоду от слишком жирной и соленой пищи лучше отказаться. Кроме того, следует помнить, что в жару возрастает риск возникновения пищевых отравлений.