

***"Организация и  
безопасность  
жизнедеятельности  
детей во время  
каникул"***

**(Памятка для  
родителей)**

## Планирование свободного времени ребенка летом

Заранее продумайте, как будут организованы каникулы вашего ребенка: под чьим присмотром он будет находиться. Конечно, замечательно, если у вас есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха, санаторий или отправить его в загородный лагерь. Однако многие дети вынуждены проводить каникулы в городе.

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. С поступлением в школу общая двигательная активность ребенка падает почти на 50%.

Мы зачастую недооцениваем значение прогулок для нормального роста и развития детей. Особенно мало дети бывают на свежем воздухе осенью и зимой. Нередко их пребывание на улице ограничивается дорогой в учебное заведение и обратно. Поэтому хотя бы в каникулы у вашего ребенка не должно быть "двигательного голодания". Как мудро заметил французский врач XVIII в. Тиссо: "Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движений".

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.

Исследования убеждают в том, что большинство детей в период школьных занятий, как правило, недосыпает. Из-за учебных перегрузок, длительного просмотра телепередач продолжительность ночного сна сокращается на час-два, а иногда и более. А ведь детские неврозы чаще всего развиваются именно в

результате недосыпания. Недаром древние мудрецы Востока на вопрос "Что целебнее всего на свете?" отвечали: "Сон".

Чем младше ребенок, тем больше времени ему требуется для того, чтобы полностью восстановить работоспособность. В каникулы эта важная для растущего организма биологическая потребность должна полностью удовлетворяться.

### Питание ребенка во время каникул

Обычно на каникулах родители стараются побаловать своих детей чем-либо вкусным. Советуем уделить питанию ребенка особое внимание. Известно, что среди разного рода детских заболеваний первое место прочно занимают болезни органов пищеварения.

Каникулы должны стать периодом восстановления и накопления сил ребенка. Для этого следует включать в его рацион молочные и мясные продукты, овощи и фрукты.

Не позволяйте ребенку, подобно Карлсону, ежедневно уминать конфеты, шоколад, печенье, пирожные и прочие навязываемые телерекламой сладости. Чрезмерное увлечение ими не только пагубно отражается на состоянии зубов, но и является фактором риска развития диабета.

Отдавая дань моде, мы нередко формируем у наших детей культ совсем не детских напитков: кока-колы, спрайта, фанты и др. Между тем, еще 1000 лет назад известный врач Авиценна писал: "Что может быть полезней, чем овощей бальзам и фруктов сок? Они целебны ото всех болезней и жизни нашей удлиняют срок".

### Здоровье ребенка во время каникул

Каникулы - это еще и возможность внимательнее отнестись к здоровью вашего ребенка. В дни учебы не всегда просто найти время для визита к врачу. Нередко родители уверены в том, что их ребенок абсолютно здоров. На самом же деле это далеко не так. Специальные исследования показали, что среди детей, которых родители считали здоровыми, таковыми оказались лишь 14%.

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. К сожалению, статистика купального сезона очень печальна.

Чем раньше ребенок научится плавать, тем лучше. Специалисты убеждены, что такое умение важнее многих других навыков и знаний. 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, особенно для нежной и чувствительной детской кожи. 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, бадминтона и др. Нелишней будет и проверка экипировки для соответствующих развлечений.

Безделье для ребенка - стресс. Он не отдыхает, а устает и мучается, когда слоняется по дворам и по квартире в поисках компании или занятия. Ребенок ждет каникул не только потому, что не надо рано вставать и ходить в школу или в садик. Дети мечтают об интересном досуге, о том, что наконец-то наобщаются с мамой и папой. Организуйте веселые каникулы, научите детей жить содержательно, а не валяться перед телевизором. 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 и не валяйтесь в "траве по пояс". 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. В магазинах продаются спреи от клещей. Но, в отличие от комариных спреев, которые можно наносить на тело, спреи от клещей - слишком сильные средства, и наносить их можно только на одежду.

**Комары, осы, пчелы.** Чем теплее, и чем ближе к речке или лесу, тем больше крылатых и жужжащих желают покусать вашего малыша. Кожа у детей тонкая, так что кусать - одно удовольствие.

Научите ребенка замирать, когда рядом оса или пчела, не махать руками и ни в коем случае не пытаться их поймать или прихлопнуть.

Слепни подстерегают своих жертв у водоемов. Их укусы болезненные, опухают, чешутся и долго не заживают.

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. Можно нанести капельки эфирных масел на одежду ребенка. Но помните, что эфирные масла могут вызвать аллергию.

Место укуса обработайте зеленкой или какой-нибудь спиртовой настойкой (календулы, например). Облегчить боль от укуса поможет прохладная ванночка с содой (1 чайная ложка соды на стакан воды). Есть и специальные мази и гели от зуда. Укусы осы или пчелы - дело посерьезнее. Главное выяснить, не осталось ли в ранке жала. Если жало есть, вытащите его пинцетом и протрите место укуса зеленкой или спиртовой настойкой. Если насекомые кусают в лицо и в шею, стоит опасаться аллергической реакции и отека. Место укуса опухло, температура, ребенку трудно дышать (или он покашливает), он вялый и плохо себя чувствует. Обязательно вызовите врача. И сразу дайте ребенку антигистаминные (противоаллергические) препараты.

**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 давайте малышам 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 приедет 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, горячее и опухает, срочно обращайтесь к врачу. Шишка должна уменьшаться. Если она растет, становится горячей, кожа краснеет - к врачу!

При любой травме ребенок испытывает боль. С нею борются два лекарственных средства - парацетамол и ибупрофен, безопасные для детей.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ

**Для предупреждения несчастного случая на воде, строго необходимо:**

- купаться в специально отведенных изученных местах;
- не нырять в воду в незнакомом месте;
- не входить в воду при большой волне;
- не подплывать близко к проходящим судам;
- при нырянии нельзя находиться долго под водой;
- не оставлять детей без присмотра;
- в воде нужно находиться не более 15 минут;
- и главное: не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения;



### ДЕЙСТВИЯ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ НА ВОДЕ

- Если Вы оказались в воде, не умея плавать, лягте на воду лицом вверх, широко раскиньте руки и дышите как можно глубже и реже. Находясь в вертикальном положении, двигайте ногами так, как будто Вы крутите педали.
- Если Вы устали, то отдыхайте на воде, лежа на спине. Для этого расправьте руки и ноги, лягте головой на воду и расслабьтесь. Второй способ – сжавшись "поплавок". Вдохните, погрузите лицо в воду, обнимите колени руками и прижмите их к телу, медленно выдохните в воду, а затем опять быстрый вдох над водой и снова "поплавок".
- Если Вы замерзли, согревайтесь, по очереди напрягая руки и ноги. Отдохнув, снова плывите к берегу.
- Если Вас подхватило течение реки – двигайтесь по диагонали к ближайшему берегу. Для преодоления морского прибоя отдыхайте при движении волны от берега и активно плывите при ее движении к берегу.
- Если у Вас свело ногу, погрузитесь с головой в воду и, распрямив ногу, с силой рукой потяните на себя ступню за большой палец.

**ПОМНИТЕ!** Умение хорошо плавать – важное условие безопасности отдыха на воде, однако, это не даёт полной гарантии от опасности при купании и нужно соблюдать правила поведения на воде.

## **ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖАРУ**

### **Как одеваться?**



На время жары синтетика должна исчезнуть из вашего гардероба как класс. 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.