

МБОУ СОШ № 5

**"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 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 кефiry 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 смешать, 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 "поплавком". 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 волн 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 ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ 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 возрастают риски возникновения пищевых отравлений.