

САМОЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ЛЕТО ВАШЕГО РЕБЕНКА

Несколько советов
родителям школьников



САМОЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНОЕ ЛЕТО ВАШЕГО РЕБЕНКА

Несколько советов
родителям школьников



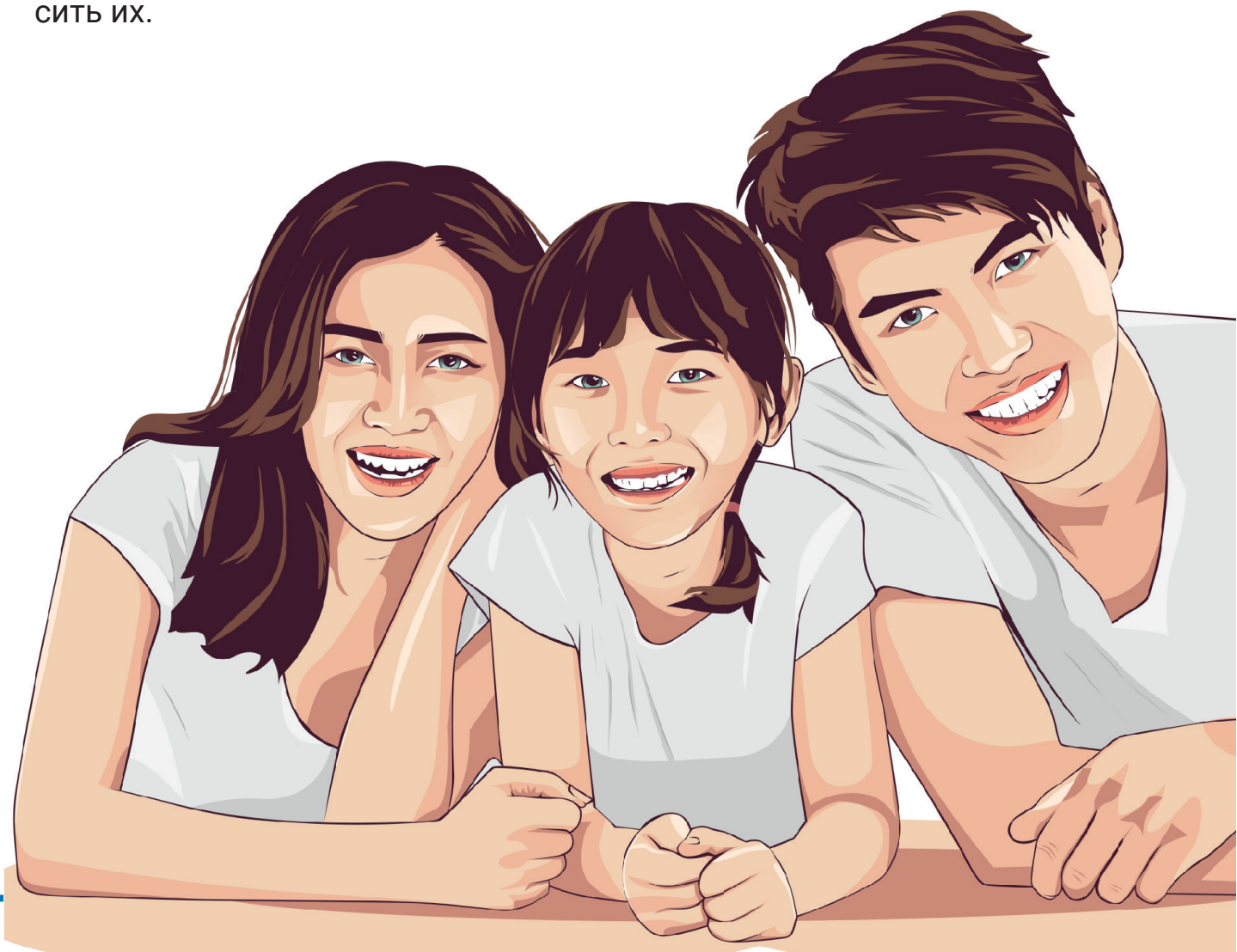
УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Очень скоро начнутся долгожданные летние каникулы. У ваших детей появится больше свободного времени, а у вас больше забот и тревог.

Как сделать так, чтобы ребенок не провел всё лето, сидя в гаджетах? Каким образом организовать летний отдых, чтобы он был не только приятным, но и полезным? Как использовать летние каникулы, чтобы улучшить взаимоотношения с ребенком, увидеть в нем вашего помощника? Что нужно предпринять, чтобы обезопасить своих детей летом?

При решении этих вопросов важно помнить, летние каникулы для детей – это не только время отдыха от школы, учителей, домашних заданий, это время оздоровления, развития, расширения социальных связей и приобретения нового опыта, ну и, конечно, получения новых ярких впечатлений и эмоций.

Мы подготовили для вас рекомендации, которые, надеемся, будут полезными и позволят разнообразить отдых ваших детей и обезопасить их.



РОДИТЕЛЯМ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА

Лето – самое лучшее время для укрепления здоровья вашего ребенка. Важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вы можете использовать все имеющиеся возможности для оздоровления своего ребенка: это эффективные и доступные закаливающие средства – солнце, воздух и вода.

Пусть ваш ребенок как можно больше будет на свежем воздухе. Ежедневно поддерживая физическую активность на свежем воздухе, вы укрепите здоровье ребенка.

Живительные солнечные лучи способствуют уничтожению микробов и улучшают обмен веществ. Но пребывание ребенка на солнце следует дозировать и напоминать ему о

том, чтобы не забывал о главном уборе.

Если земля сухая и теплая, можно разрешить детям ходить босиком. Это очень полезная процедура, особенно для тех, кто страдает плоскостопием.

Купание в открытом водоеме (в реке, озере) можно считать комплексным видом закаливания. Ведь при этом на организм действуют сразу вода, воздух, солнце. Но необходимо внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался.

Важно знать, что прием некоторых лекарственных препаратов перед отдыхом на пляже может стать причиной солнечного ожога. К ним относятся сульфаниламидные препараты. Прием этих лекарств повышает чувствительность кожи к солнечным лучам в несколько раз.

РЕЖИМ И ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ

Рекомендуем вашему ребенку придерживаться прежнего режима дня: время пробуждения и отхода ко сну должны быть примерно такими же, как во время учебного года, или изменены в разумных пределах. Рекомендуется дневной сон. Дети должны высыпаться, так как от недосыпания развиваются неврозы, возрастает утомляемость.

Планируйте летний отдых вместе с детьми. Планируйте путешествия с компасом и палатками в соседний лес, походы



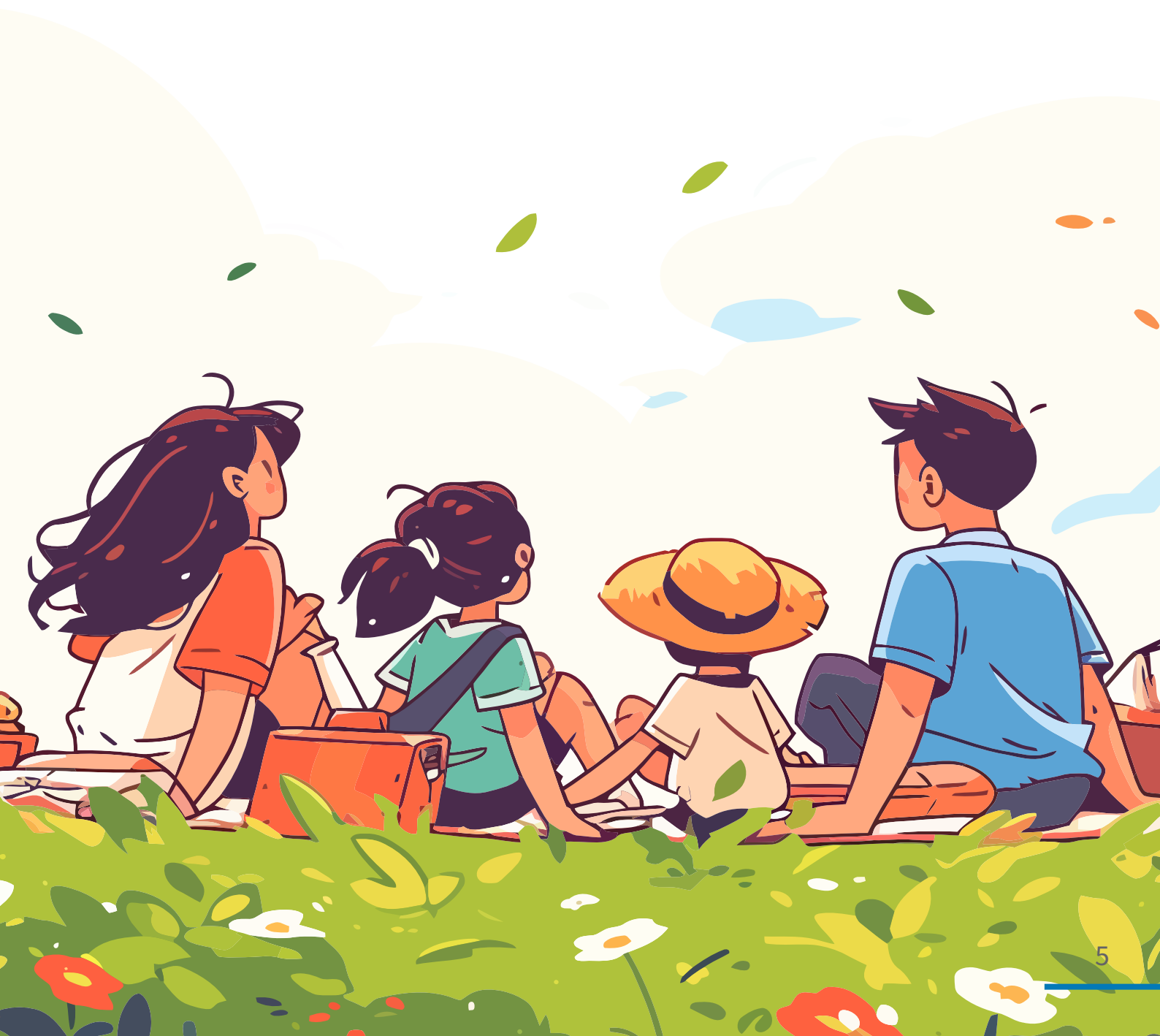
с папой на рыбалку, бассейн во дворе, дом на дереве, ловля бабочек, запеките вместе картошку в костре, – вот далеко не полный перечень развлечений. Это и вечерние просмотры звезд в телескоп, поиски сокровищ, зарытых в саду, походы за орехами и ягодами, катание на велосипедах. Научите ребенка фотографировать все, что он видит. А в конце лета вы вместе сделаете фотоальбом «Мое лето».

Детям с хроническими заболеваниями полезно оздоровление в условиях санатория. Поэтому родителям следует воспользоваться каникулярным временем, определив ребенка в летний оздоровительный центр, хотя бы на один месяц.



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА

В летнее время необходимо позаботиться и о безопасности ребенка. Прежде, чем отпустить его кататься на велосипеде, роликовых коньках, убедитесь, что снаряжение исправно, а он хорошо знает, как им пользоваться. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка от травм.



О РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ

Лето позволяет сбалансировать рацион питания детей, исключив фастфуды, которые они употребляли в учебный период. Летний период позволяет максимально обогатить организм ребенка необходимыми витаминами и микроэлементами. Включайте в его ежедневное меню свежие фрукты и овощи, ягоды, натуральные соки и другие полезные продукты. Чтобы не омрачить радость кишечным расстройством, следует хорошо мыть все дары сада и огорода перед едой, это же касается и детских рук.



ОБ ОДЕЖДЕ ЛЕТОМ

При выборе детской одежды необходимо помнить, что она должна быть не только красивой и практичной, но и не вредить здоровью ребенка. Ребенок должен чувствовать себя удобно и комфортно в любой обстановке.

Летняя детская одежда, особенно для жаркой и сухой погоды, должна быть максимально открытой и свободной, обеспечивающей хорошую вентиляцию. Одежда не должна препятствовать свободному доступу воздуха к телу, обеспечивая нормальный процесс кожного дыхания. Следует отметить, что детской летней одежде желательно быть светлой, благодаря чему она отражает большое количество солнечных лучей и пропускает ультрафиолетовые лучи, полезные для здоровья ребенка. В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей.



ПРИНЯТИЕ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН

Лучи ультрафиолета несут в себе значительную пользу для детского организма, поэтому всех мальчиков и девочек за время каникул необходимо «напитать» солнцем. Между тем, к данной процедуре следует относиться очень осторожно – разрешите детям находиться на солнце с 11 до 17 часов. Кожу ребенка обяза-

тельно нужно смазывать солнцезащитным кремом, на голове у него должна быть кепка, панам.

Помните, что первые 2-3 дня пребывания под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна: зависит от возраста, типа кожи, состояния ребенка.



ЗАКАЛИВАНИЕ ВСЕМИ ВОЗМОЖНЫМИ СПОСОБАМИ

В летнюю жару не стоит кутать ребенка. Особенно полезно ходить босыми ногами по утренней росе – это является отличным способом укрепления иммунитета и профилактики вирусных инфекций. Купание в реке, море, водоеме или надувном бассейне также может использоваться для закаливания детского организма. Детей старшего возраста можно приобщить к обливанию и обтиранию холодной водой, а также принятию контрастного душа.

Другое дело, если у ребенка есть хроническое заболевание. Здесь назначение для оздоровления должен делать врач. Обычно аллергикам рекоменду-



ют морской воздух (длительно, тем, у кого проблемы с пищеварением – курорт с лечением минеральной водой, детям с болезнями легких – горный воздух или соляные шахты. В любом случае, самолечением заниматься не стоит и перед поездкой лучше согласовать ее целесообразность с вашим лечащим доктором.

Летний отдых и оздоровление детей – очень ответственное мероприятие, ведь от него зависит, как пройдет следующий год у вашего ребенка.

Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей. Доброго Вам лета!

КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ

Летние каникулы – это особое время в жизни каждого школьника, которое надо провести с пользой для здоровья и развития способностей ребёнка, удовлетворения его потребностей. Это лучшее время для получения детьми нового позитивного опыта, новых знаний, умений и навыков, а также для расширения социальных связей. Появляется достаточно времени для хобби, дополнительного обучения, поездок и других мероприятий.

Родителям, конечно, нужно принять участие в планировании летнего отдыха. Старайтесь спланировать летние каникулы так, чтобы было место для веселых развлечений, физического домашнего труда, поездок и походов, познавательных экскурсий, интеллектуальных занятий, чтения, общения с друзьями. Выходные и праздничные дни – это отличная возможность провести время с семьёй. Это не только способ отдохнуть от повседневных забот, но и возможность создать воспоминания, которые будут дороги для ваших близких.



1. ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Катайтесь на велосипеде по вечерам. Поездка на велосипеде теплым летним вечером станет отличной тренировкой и развлечением для всей семьи. С целью безопасности придерживайтесь популярных маршрутов. Попробуйте с каждым разом увеличивать дистанцию, чтобы сохранять дух новизны. Велосипеды можно брать напрокат. Прокат велосипедов можно найти не везде, но при наличии центров проката используйте такую возможность.

2. СОВМЕСТНЫЙ ОТДЫХ С БЛИЗКИМИ

Отдых с семьей или друзьями – это отличный способ провести время вместе и создать незабываемые воспоминания. Можно выбрать различные места для отдыха – озеро, море, горы, лес или парки – и наслаждаться красотой и атмосферой этих мест в кругу близких людей. Можно попробовать заняться горным туризмом или походами с палатками.

Помогите ребенку составить летний распорядок дня и попробуйте несколько выходных прожить по этому распорядку. Продумайте вместе с ребенком тему каждой недели отдыха и составьте свой тематический календарь каникул, это поможет сделать отдых интересным, познавательным и организованным.

Пикник – отличный способ провести время на свежем воздухе и насладиться красотой природы. Запланируйте на выходные пикник всей семьей, распределите обязанности по подготовке к нему для всех членов семьи. Похвалите детей за хорошую подготовку. Подготовьте вкусную еду, плед и игрушки для детей. Можно поиграть в бадминтон, футбол или другие игры, которые нравятся вашей семье.



3. ПОЕЗДКА В ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ

Участие в летнем лагере – это отличный способ насладиться летом и получить новые знакомства и друзей. Можно выбрать лагерь по интересам, где будет много интересных занятий и развлечений, а также возможность познакомиться с новыми людьми и укрепить дружбу с ними.



5. ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА.

Владение иностранным языком в наше время способно открыть многие двери. Тех знаний, что дает школьная программа может быть недостаточно. Поэтому лучшим решением будет самообразование, или, если самостоятельно не получается, услуги репетитора. Благо материала для изучения сейчас предостаточно. Есть платные и бесплатные курсы в интернете, видеоролики на YouTube, большое количество иностранной литературы в свободном доступе.



4. ПОХОДЫ В МУЗЕИ

Посещение музеев и галерей – это отличный способ расширить свой кругозор и насладиться искусством. Можно посетить музеи и галереи с различными выставками и получить массу новых знаний и впечатлений от прекрасных работ искусства.



6. КУЛИНАРНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Проведите день, посвященный приготовлению еды. Вместе с детьми приготовьте разнообразные блюда от завтрака до ужина. Это не только весело, но и поможет детям освоить кулинарные навыки.

Напишите чек-листы с алгоритмом приготовления блюда / выпечки, попросите ребенка приготовить вам на обед / ужин блюдо. Не забудьте восхититься вкусом приготовленной еды, похвалить и поблагодарить сына или дочь за то, что помог вам и благодаря чему, появилось время, которое вы можете провести вместе.



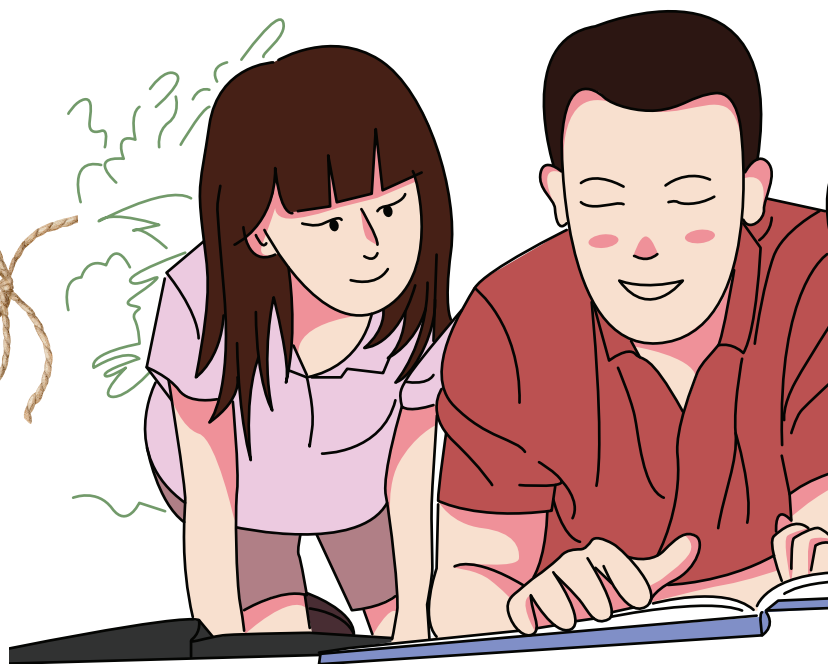
7. СЕМЕЙНОЕ ЧТЕНИЕ КНИГИ

Выберите книгу, которую всей семьей будете читать вместе. После каждой главы обсуждайте сюжет, персонажей и делитесь впечатлениями. Это создаст теплые воспоминания и укрепит любовь к чтению.

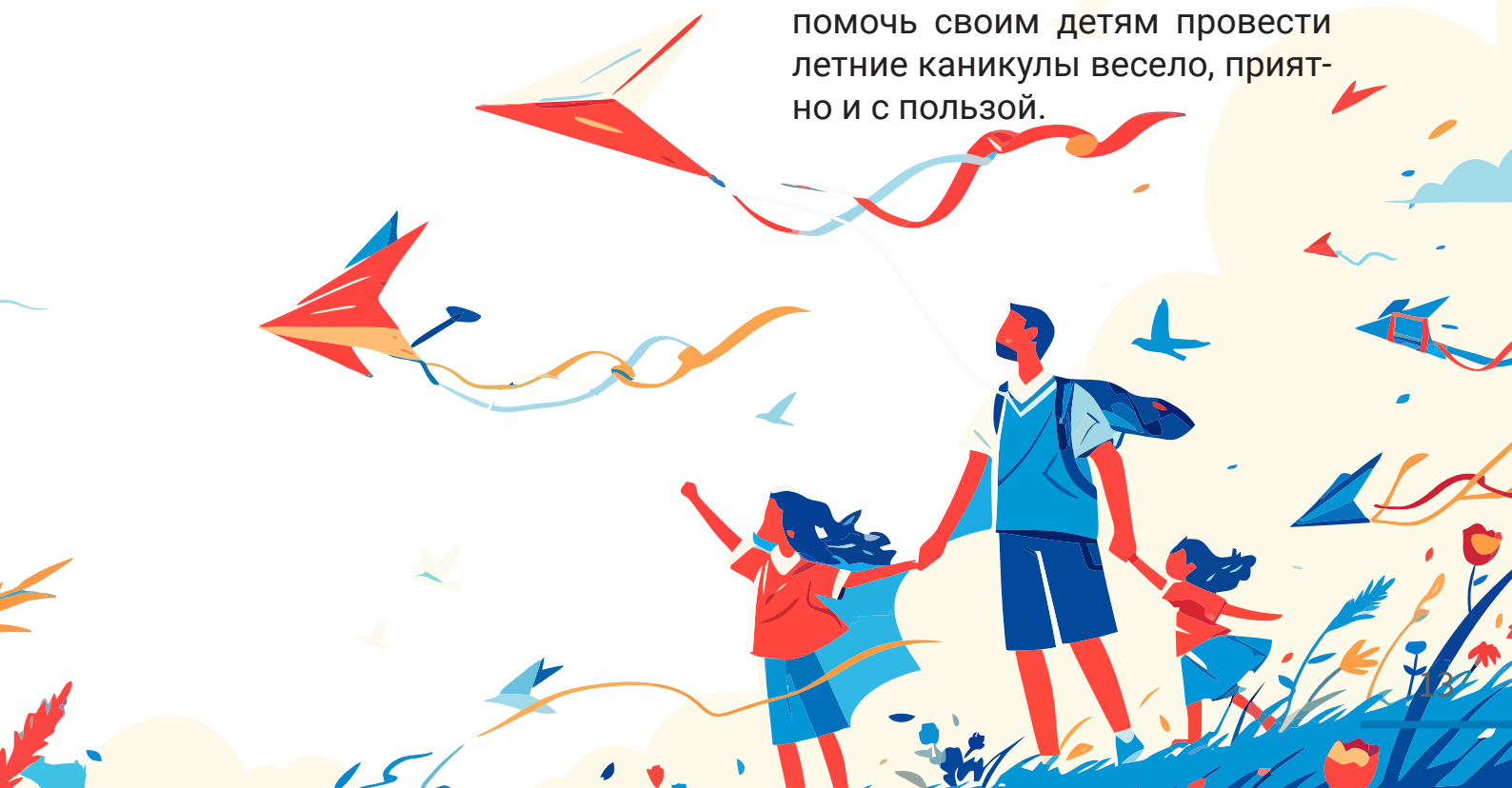


8. ПОДГОТОВКА К ГРЯДУЩЕМУ УЧЕБНОМУ ГОДУ

Летний отдых, конечно, хорошо, но впереди вашего ребенка ждет новый учебный год. Поэтому не лишним будет к нему немного подготовиться. Для этого стоит выделить хотя бы 1-2 последние недели каникул. Этого времени будет достаточно, чтобы немного освежить знания.



Есть много способов сделать каникулы вашего ребенка приятными и полезными. Дети – народ любопытный, любят познавать окружающий мир и себя, развивать свои способности. А вы, родители, можете помочь своим детям провести летние каникулы весело, приятно и с пользой.



СОБИРАЕМ РЕБЕНКА В ЛАГЕРЬ

Вы приобрели путевку в лагерь для своего ребенка, и самый частый вопрос родителей после оплаты путевки в летний лагерь – что положить в чемодан / рюкзак? Как не забыть ни одной важной вещи и при этом не взять лишнего? Ребенка могут просто развернуть при отсутствии нужной справки. А грамотная экипировка играет не последнюю роль в комфорте и безопасности. Что входит в обязательный список вещей для лагеря, какие документы подготовить перед поездкой?

ДОКУМЕНТЫ И СПРАВКИ

Свидетельство о рождении или паспорт ребенка (если ребенок едет в другой город, то обязательно нужен оригинал документа).

ПУТЕВКА.

Перечень медицинских документов согласно приказу и.о. министра здравоохранения Республики Казахстан от 30 октября 2020 года № ҚР ДСМ-175/2020:

1. Форма 0.71/у «Медицинская справка школьника, выезжающего в оздоровительный лагерь».

2. Форма 0.65/у «Карта профилактических прививок».

1) Обязательно должна быть

вакцинация от кори и ревакцинация от кори (2 прививки от кори).

2) Обязательно должны быть 2 прививки от вирусного гепатита А.

3. Форма 0.27/у «Справка», в которой указывается, что ребенок состоит/не состоит на диспансерном учете, если состоит, то у какого специалиста; эпидемиологическое окружение.

4. Справки от дерматолога об отсутствии инфекционных заболеваний кожи со штампом, личной печатью врача и печатью учреждения, выдавшего справку.

5. «Справка стоматолога» выписка из формы № 0.58/у об осмотре и прохождении санации с личной печатью врача и печатью организации, выдавшей справку.

6. Форма 0.98/у результаты лабораторного (диагностического) исследования с QR- и штрих-кодом:

1) общий анализ крови развернутый;

2) общий анализ мочи;

3) кал на простейшие (яйца гельминтов) трехкратно (3 раза);

4) мазок из зева и носа на дифтерию;

5) кал на кишечную группу;

6) флюорография с 15 лет (до 15 лет справка от фтизиатра,

что не состоит у него на учете).

При сдаче анализов в лаборатории СЭС прикладываются оригиналы анализов со штампами, печатями и номерами анализов, подтверждающими их достоверность.

Рекомендуем обратиться к руководству лагеря и уточнить какие документы и медицинские справки требуются в их лагерь.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО СБОРУ ЧЕМОДАНА

1. Собирайте чемодан вместе с ребенком.

2. В процессе сборки составляйте список вещей в чемодане, положите его в чемодан / сумку, чтобы сыну или дочери было проще собраться домой. Копию можете оставить дома для сравнения количества вещей до поездки и после.

3. Рекомендуем не давать детям в летний лагерь дорогостоящих вещей, золотых украшений, дорогой техники. Потеря подобных вещей сильно расстраивает детей и может стать источником конфликтов в отряде.

4. Отдельно для путешествия в автобусе или поезде приготовьте небольшую сумку или рюкзак, где можно разместить необходимые в дороге вещи (влажные салфетки, бутылку воды, еду, книгу и т.п).

5. Количество сменных комплектов белья определяется количеством дней, которые ре-

бёнок проведёт в лагере. Стоит также положить и показать ребёнку пакеты для отдельного хранения чистых и грязных комплектов.

5. Многие детские лагеря публикуют список необходимых вещей на сайте, и по основным позициям он совпадает со списком ниже. Но если лагерь профильный, то будут нюансы: например, список вещей для туристического, спортивного или археологического лагеря будет короче и с добавлением специфических вещей, таких как походный рюкзак, спальник или спортивный костюм.



ОДЕЖДА

Рекомендуемый перечень вещей, необходимый ребенку:

- ▶ повседневная одежда (2-3 комплекта);
- ▶ нательное белье (трусики, маечки, футболки и т.п.) с расчетом на смену каждые 2 дня;
- ▶ пижама, ночная сорочка;
- ▶ спортивный костюм и закрытая спортивная обувь;
- ▶ теплый свитер, худи или кофта для прохладных дней;
- ▶ 6-10 пар носков;
- ▶ нарядная одежда и обувь для праздничных мероприятий, дискотек;

- ▶ купальник (плавки) для купания в бассейне;

- ▶ головной убор (шапка, бейсболка, панама, бандана от солнца);

- ▶ удобная повседневная обувь; комнатные тапочки; шлепанцы для душа;

- ▶ легкая куртка, ветровка для прохладной дождливой погоды;

- ▶ другие виды одежды по погоде и личным потребностям;

- ▶ предметы личной гигиены (зубная паста, щетка, мыло, шампунь, гель для душа, мочалка, расческа для волос, ножницы для ногтей, банное полотенце (зубная щетка и мыло должны храниться в индивидуальных герметичных футлярах)).

ЗАПРЕЩЕНО БРАТЬ И ХРАНИТЬ ПРИ СЕБЕ:

- ▶ дорогие и драгоценные вещи;

- ▶ спички, зажигалки, свечи, пиротехнические средства;

- ▶ электронагревательные приборы (кипятильник, фен, чайник и пр.);

- ▶ колющие и режущие предметы (лезвие, нож, опасные ножницы, инструмент и пр.);

- ▶ сигареты, алкоголь, наркотические средства.

Убедительная просьба проверить багаж Ваших детей перед отправкой на наличие запрещенных вещей.



ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



Игры с родителями – это неотъемлемая часть развития детей. Это и укрепление здоровья, и хорошее настроение. Совместные игры сближают родителей и детей. Ваш ребенок придет в восторг, когда увидит серьезного папу, весело играющего в мяч. Позже совместные воспоминания дадут своего рода позитивную подпитку, если что-то будет не ладиться в семье или в семейных отношениях. Время, проведенное со своим ребенком, бесценно и для родителей, и для самого ребенка.

ТАНЦУЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Чем больше людей играют, тем веселее. Зовите всю семью!

Что понадобится: любая танцевальная музыка.

Как играть: суть этой танцевальной игры с детьми в том, что нужно включить музыку и начать танцевать. Пусть игроки двигаются как можно интенсивнее – повыше поднимают ноги, активно машут руками. В самый неожиданный момент вы выключаете музыку, а танцующие замирают. Задача игроков – выстоять в таком положении 1 минуту. Шевелиться и смеяться нельзя.

Идея: тому, кто пошевелился или засмеялся, полагаются любые штрафные санкции. Главное, чтобы они были смешными.



ОТВЕЧАЕМ НА ВОПРОСЫ ВИКТОРИНЫ

Самое время проверить, что знает ваш ребенок.

Что понадобится: лист с написанными вопросами и вариантами ответов.

Как играть: принцип такой же, как у игры «Кто хочет стать миллионером?». Заранее составьте список вопросов. Ориентируйтесь на возраст и уровень знаний ребенка – используйте сказки, его учебники, любимые фильмы, песни и т.д. После каждых 5 правильных ответов дарите призы, ценность которых постепенно будет возрастать.

Идея: создайте презентацию с вопросами и ответами, и запустите ее показ на компьютере или смартфоне. Для этого можете использовать шаблон ниже.

УЧИМСЯ СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ

Эта игра хорошо развивает умение концентрироваться. Ведь чтобы угадать, что рисуют у тебя на спине, придется сосредоточить там все свое внимание и не отвлекаться.

Что понадобится: ручки, листы бумаги формата А4.

Как играть: игроки садятся в ряд на стулья или диван. Ведущий садится последним. Каждый, включая ведущего, прикладывает лист к спине пре-

дыдущего участника. Ведущий начинает рисовать рисунок на любую тему. Сидящий перед ведущим должен нарисовать то же самое на спине другого игрока. И так по цепочке.

Идея: для детей помладше выбирайте простые рисунки – домик, яблоко, цветок. Подросткам будет интересно рисовать что-то сложнее – людей, машины, животных и т.д.

АКТИВИТИ

Играя в «Activity», семья делится на команды по 2-3 человека. Один из членов команды вытягивает карточку, где написаны разные слова и словосочетания.

Цель – объяснить за 1 минуту написанное своей команде одним из трёх способов: словами, пантомимой или рисунком. Чем больше слов сможет игрок успешно показать – объяснить – нарисовать, тем больше очков получит команда. Благодаря этой игре взаимопонимание между членами команды выходит на новый уровень, ведь объяснить некоторые вещи без слов бывает очень непросто! Тут вы будете и радоваться, и смеяться, и плакать (только от смеха ONLY, мы помним, никаких драк).

Холодно – горячо. Направо – налево

Взрослый прячет предмет, а затем с помощью команд типа «шаг направо, два шага вле-

вправо, три налево» ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами «тепло», «горячо», «холодно».

СТИШКИ

Творческая, да и просто весёлая игра. Правила просты: каждому члену семьи даётся лист бумаги, на котором он пишет строчку. Это будет начало стиха. Лист передаётся по кругу, а задача следующего игрока – придумать рифму к предыдущей строчке, завернуть лист так, чтобы рифмы не было видно, и написать новую строчку, чтобы передать новому игроку. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока лист не будет исписан до конца. После чего сложенное стихотворение разворачивают и зачитывают целиком. Поверьте, вы не забудете эту игру: некоторые строчки станут «крылатыми» в вашей семье и будут цитироваться ещё долгое время.

УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

Очень забавная игра, направленная на любителей музыки. Один член семьи изображает пантомимой слова песни, а остальные должны угадать. Тот, кто показывал, загадывает следующую песню тому, кто угадал. Попеть, посмеяться вместе, что ещё нужно для счастья? Ну конечно, возможность родителям оказаться «в тренде» и узнать песни современных исполнителей, чтобы быть на одной волне с ребёнком.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!
ПОМНИТЕ!**

**ВО ВРЕМЯ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ
ВЫ НЕСЕТЕ ПОЛНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ЗА ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ
И БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШИХ ДЕТЕЙ**



Лето – самое короткое и долгожданное время года для детей и их родителей. Пока есть возможность, хочется успеть всё: вволю погулять, искупаться, покататься на велосипеде и заняться другими увлекатель-

ными делами, на которые зимой никогда не хватает времени. А чтобы летние месяцы не омрачились травмами и болезнями, достаточно соблюдать правила безопасности детей: и взрослым, и, конечно, самим детям.

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ ЛЕТОМ

При выезде на природу имейте в виду, что для купания детей во время походов, прогулок и экскурсий в лет-

нее время выбирается тихое, неглубокое место с пологим и чистым от коряг, водорослей и ила дном.

Детей к водоемам без присмотра взрослых допускать нельзя.

За купающимся ребёнком должно вестись непрерывное наблюдение.

Во время купания нужно запретить спрыгивание детей в воду и ныряние с перил ограждения или берега, решительно пресекать шалости детей на воде.

Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения.

Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами.

ОБЪЯСНИТЕ ДЕТЯМ, ЧТОБЫ ОНИ ТВЕРДО УСВОИЛИ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

► игры на воде опасны (нельзя, даже играючи, «топить» своих друзей или «прятаться» под водой)

► не следует далеко заплывать на надувных матрасах и кругах

► нельзя нырять и плавать в местах, заросших водорослями

► не следует звать на помощь в шутку

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ НА ПРИРОДЕ ЛЕТОМ

Если вы собрались пойти с ребенком на природу (в лес, парк), обязательно соблюдайте простые правила безопасности.

В таких местах обычно много клещей, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Обработайте поверхности одежды средствами от насекомых.

Объясните ребенку, что **запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды** или плоды, растущие в лесу, они могут быть ядовитыми.

Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться неподвижным, когда они поблизости.

Не позволяйте ребенку подходить к животным, которые могут укусить и заразить бешенством.

Ни в коем случае не оставляйте детей без присмотра – они могут заблудиться. Но что делать, если он заблудился? Объясните ребёнку, что не нужно поддаваться панике и бежать, куда глаза глядят. Как только потерял родителей, следует кричать громче, чтобы можно было найти друг друга по голосу, и оставаться на месте.



ОБЩИЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

Ребенку **обязательно носить головной убор** на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.

Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребенку очищенную природную воду без газа.

Приучите детей **всегда мыть руки** перед употреблением пищи.

Следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением, поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями.

Обязательно **учите ребенка переходу по светофору**, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.

Если ваш ребенок катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники.

Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К качелям нужно подходить сбоку, садиться и вставать, дождавшись полной остановки, крепко держаться при катании.

Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых, поясните опасность огненной стихии в быстром распространении огня на соседние объекты.



РОЛИКИ, ВЕЛОСИПЕДЫ, САМОКАТЫ

Расскажите ребёнку, какие правила нужно соблюдать при летней активности, чтобы свести риск травм к минимуму:



При катании на велосипеде, самокате, роликах необходимо защитить уязвимые места: надевать шлем, наколенники, налокотники – детские хирурги утверждают, что большинство травм удалось бы избежать, если бы дети были соответствующим образом экипированы

ролики, велосипед или самокат должны подходить ребёнку по размеру: велосипед не должен быть низким или слишком высоким, ролики должны плотно фиксировать ногу, но не пережимать её;



электросамокат – опасный транспорт: он развивает большую скорость, плохо виден автомобилистам и мешает пешеходам на тротуарах, поэтому лучше предпочесть электросамокату обычный самокат;

упасть во время катания может любой – и учиться падать нужно правильно: сгруппироваться, свернувшись калачиком, не выставляя руки вперёд.

ДЕТЯМ О ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы обеспечить личную безопасность детей, необходимо выработать у них умение отказываться от нежелательного общения. Детям необходимо знать и в повседневной жизни соблюдать ряд общеизвестных правил личной безопасности:

01

не ходить в отдаленные и безлюдные места (стройки, заброшенные здания, подвалы, пустыри, лесополосы, крыши высотных зданий, чердаки и др.)

02

не вступать в разговор с незнакомым человеком на улице, даже если это милая женщина

03

поддерживать с родителями связь по телефону

04

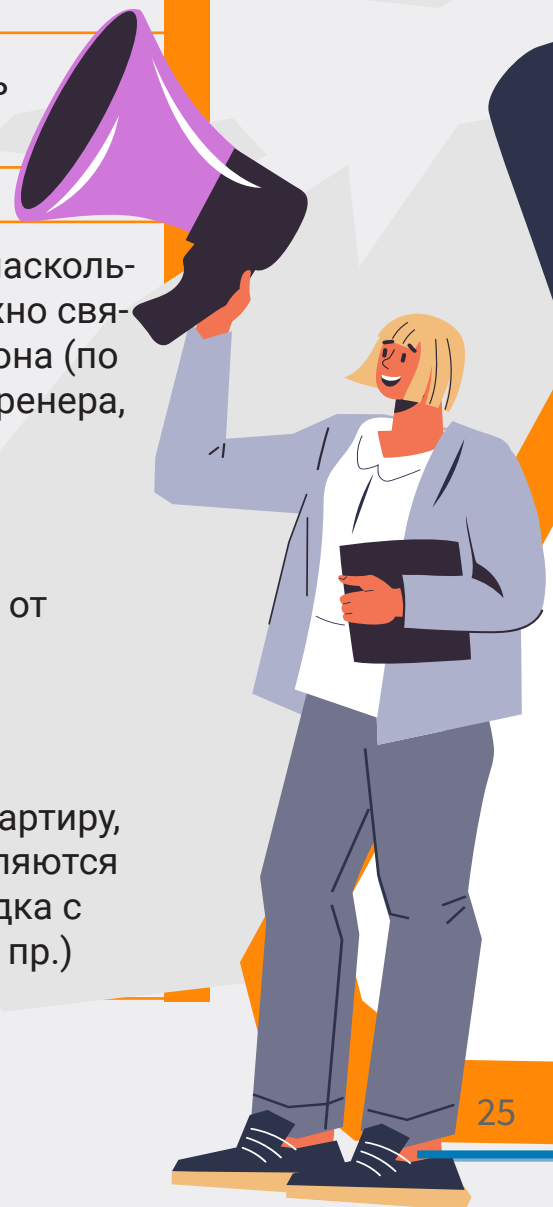
сообщать родителям куда, с кем, насколько уходит из дома и как с ним можно связаться помимо его личного телефона (по телефону друзей и их родителей, тренера, классного руководителя и пр.)

05

не принимать подарки и угощения от незнакомых людей

06

не пускать посторонних в свою квартиру, несмотря на то, кем они представляются (полицейский, врач, слесарь, соседка с верхнего этажа, мамина подруга и пр.)



ДЕТЯМ О ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

07

не садиться в чужую машину без родителей

08

не входить с незнакомым человеком в лифт

09

не трогать незнакомые подозрительные предметы

10

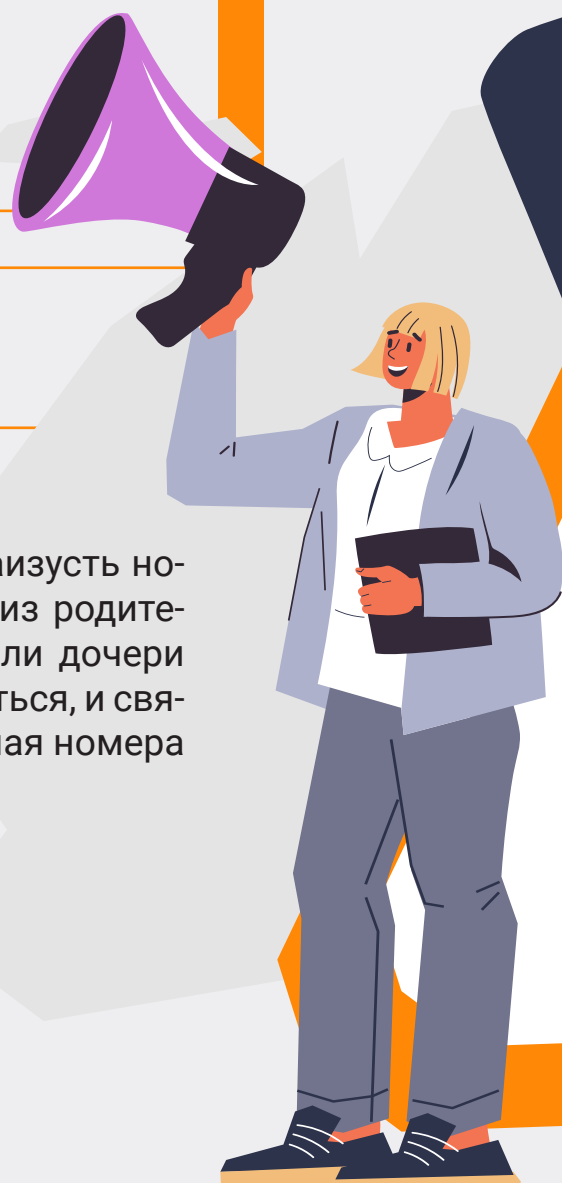
не вступать в общение с религиозными пропагандистами на улице или в общественном месте

11

избегать общения с пьяным человеком

12

проверьте, знает ли ребёнок наизусть номер телефона хотя бы одного из родителей – личный телефон сына или дочери может потеряться или разрядиться, и связаться с родственниками, не зная номера наизусть, будет сложно.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Несмотря на возможные опасности, лето всегда остаётся любимым временем года и для детей, и для их родителей. Не забывайте о разумных правилах безопасности – и пусть ваше лето не омрачат никакие неприятности!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИ ВОЗНИКАЮЩЕЙ
ОПАСНОСТИ ТЕЛЕФОНЫ:



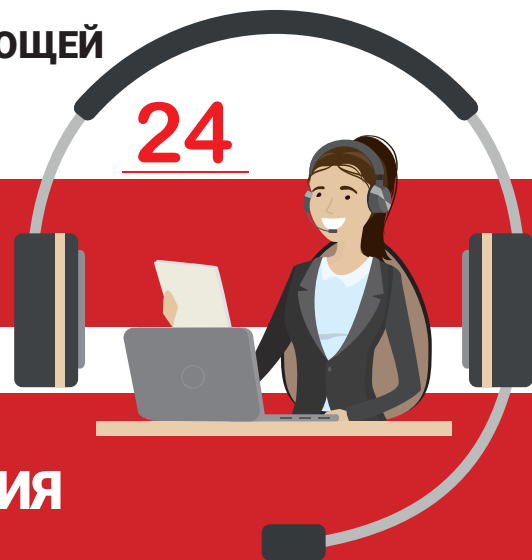
112 МЧС



102 полиция



103 СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ
ПОМОЩЬ



24

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка, позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.

**ПРЕКРАСНОГО ЛЕТНЕГО
ОТДЫХА ВАМ И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!**



