

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

**(Памятка для родителей и преподавателей)**

## **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-овоци 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, горячет 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.**

## **Меры безопасности на воде летом**

Лето – прекрасная пора отдыха. Солнце, воздух и вода при правильном их использовании являются источником закаливания и укрепления здоровья человека. Однако нарушения правил поведения при нахождении у водоемов влекут за собой тяжелейшие последствия вплоть до утопления. Гибель людей от утопления являлась и является серьезной проблемой.

Вот почему каждый человек должен своевременно научиться плавать, соблюдать меры безопасности на воде и оказывать помощь пострадавшим. Особенно опасно нахождение у воды детей без присмотра взрослых.

Умение плавать – еще не гарантия безопасности на воде. Открытый водоем – это всегда риск и опасность. Можно оказаться в воде, не умея плавать; можно заплывать далеко от берега и устать. Во время плавания вас может подхватить течение или вы можете запутаться в водорослях.

Чтобы избежать несчастных случаев при купании, необходимо соблюдать

### **основные правила безопасности поведения на воде:**

- не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах и не заплывайте за буйки;
- не купайтесь в местах, где установлены предупреждающие плакаты о запрещении купания;
- не уплывайте на надувных матрасах или кругах далеко от берега;
- не купайтесь в нетрезвом виде;
- не устраивайте игры в воде, связанные с захватами рук, ног, сковывающими движение;

- обязательно научите плавать вашего ребенка, а находясь вблизи воды не оставляйте детей без присмотра.