|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **«БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО» ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ ЗАМЕЩАЮЩИХ РОДИТЕЛЕЙ**  **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 его 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. 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, его 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.  **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 и 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 вдоволь 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 следующие проявления:  - 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, усиливающая 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, горячеет 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 самостоятельно выжатые 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. | |