



Итак, впереди летние каникулы – чудное время, которое так ожидаемо любым ребенком. Это славные деньки, когда нет учебы и, соответственно, отсутствует острая необходимость просыпаться по будильнику строго в шесть и делать дела. Но, как не странно, на каникулах тоже следует кое, о чем позаботиться. И речь, безусловно, не об учебе. Каждый ребенок, независимо от возраста и ширины размаха планов на каникулы, обязан знать несколько простых правил безопасности во время отдыха. Иначе каникулы могут обратиться неприятными последствиями. Так что небольшой список правил, зачитываемый учителями в последний день учебы, – это отнюдь не пустые слова. И каждый ученик должен быть с ним хорошо знаком с безопасностью во время летних каникул.

В период летних каникул, помимо основного списка правил безопасности, также необходимо придерживаться следующих:

1. Обязательно надевать головной убор во время солнечной активности во избежание солнечного или теплового удара.
2. Во время нахождения вблизи водоема необходимо соблюдать все правила безопасности на воде: не купаться в местах с глубоким или неизвестным дном, не плавать при больших волнах, не заплывать за ограждения, не находиться в воде слишком долго, не подплывать близко к лодкам, парусам, кораблям.
3. Во время походов в лес необходимо иметь головной убор, а также одежду с длинными рукавами во избежание укусов насекомых.
4. Категорически запрещается поджигать сухую траву из-за риска возникновения пожара.
5. При использовании скутеров и велосипедов требуется соблюдать правила дорожного движения, при использовании скейта, коньков, самокатов – кататься исключительно по тротуару...

## РОДИТЕЛЯМ

Немного о правилах поведения на каникулах в летний период, когда дети вдали от родителей.

Отправляя ребенка на каникулы в летний период в село или в детский лагерь, позаботьтесь про ряд важных моментов. Если ребенок едет с группой детей, то от вас обязательно потребуют наличие базовых прививок и справку об эпидемиологической ситуации в семье; в детском лагере должен быть врач и условия для качественного питания и гигиены. Если же дети едут в село или на дачу, то вы должны сами позаботиться о том, чтобы они были привиты, а в арсенале домашней аптечки были все необходимые препараты. Форма лекарств должна соответствовать возрасту ребенка, малышам можно покупать сиропы или свечи, более старшим детям подойдут таблетки. Препараты должны быть НЕ просроченные, следите регулярно за этим, а также они должны храниться в соответствии с инструкцией, при необходимой температуре, влажности и освещенности. Внимательно читайте противопоказания и сочетаемость с другими препаратами, если вы сомневаетесь, то проконсультируйтесь с врачом.

Необходимые медикаменты и препараты в домашней аптечке для лечения и ухода за ребенком:

- Жаропонижающие и обезболивающие средства. Например, Нурофен, Панадол.
- Бактерицидные средства для обработки ран и царапин. Раствор бриллиантового зеленого («зелёнка»), перекись водорода, фурацилин. Помните, что при применении йода его нельзя наносить на открытую рану, это может вызвать ожог!
- Антигистаминные препараты на случай аллергии. Диазолин, Супрастин или другие.
- Средства от ожогов. Например, Бепантен или Пантенол.
- Препараты для лечения желудочно-кишечных заболеваний (от запора, поноса, изжоги, вздутия и тошноты). Например, Смекта, Энтеросгель, Активированный уголь, Хилак-Форте и прочее.
- Средства от насморка. Називин, Отривин, Нафтизин или другие.
- Препараты для лечения заболеваний горла, например, Трахисан. Обратите внимание, что далеко не каждый препарат лечит воспаление, многие просто снимают болевой синдром и освежат дыхание.
- Средства от ушибов и вывихов. Например, такое нестероидное противовоспалительное средство, как Фастум гель.
- Нашатырный спирт – он применяется при обмороках, а также как чуть ли не единственное эффективное средство при укусах насекомых.
- Перевязочные материалы. Несколько стерильных бинтов разной ширины. Стерильные салфетки. Ватные палочки, вата, лейкопластырь обычный и бактерицидный.

- Дополнительные предметы. Пипетки, клизма, ножницы, термометр (желательно без ртути).
- Средства защиты. Препараты, защищающие от укусов насекомых, кремы или молочко для защиты от солнца с SPF от 15.

В индивидуальном порядке в зависимости от особенностей ребенка в аптечку могут быть добавлены антибиотики, сульфаниламидные препараты, средства стабилизации артериального давления или сердечные препараты. По поводу них обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Помните, что хранить аптечку надо в недоступном для детей месте.

Также ребенок должен быть обеспечен всеми необходимыми средствами гигиены. Мыло лучше использовать антибактериальное, например, Safeguard, это же касается и влажных салфеток. Еще не забудьте про одноразовые носовые платки. При первой отправке ребенка в детский лагерь, убедитесь, что у вашего малыша нет психологических проблем с использованием общих туалетов, общей посуды, ведь это может послужить причиной запоров, плохого аппетита, недоедания и различных заболеваний. Также постарайтесь предварительно приучить ребенка к коллективу и привить ему все необходимые правила поведения и распорядка дня, типичного для детских оздоровительных лагерей, чтобы его адаптация проходила легче. Позаботьтесь заранее про механизмы вашего контроля за своим чадом, если в лагерь нельзя брать собственный мобильный телефон, то узнайте телефоны вожатых или администрации.

Одежда должна соответствовать и жаркой и прохладной погоде. В солнечный день обязательно необходимо надевать кепку или панаму. Ходить в лес надо так же с головным убором и по возможности в закрытой одежде, чтобы защищаться от клещей. Под прямыми солнечными лучами надо находиться минимальное время. В воде не переохлаждаться и строго соблюдать правила поведения. Пищу надо есть только свежую, хорошо вымытыми руками, предпочтительно овощи и фрукты. Но никогда нельзя в летний период спешить покупать очень ранние фрукты и овощи, они обычно выращены с применением большого количества химических стимуляторов роста, что может привести к отравлению. На пляже нельзя есть мясные продукты, поскольку они превращается в яд уже через 20 минут нахождения на солнце.

Взрослые, под присмотром которых находится ребенок во время летних каникул, должны быть четко предупреждены об особенностях детского организма, о противопоказаниях в еде, об аллергии и других нюансах.

С общими правилами поведения на каникулах в летний период должен быть ознакомлен не только ребенок, но и те, кто будут его опекать. И если при поездке в детский лагерь, само собой разумеется, что вожатые и другой персонал обязаны быть проинструктированы, то при поездках к тетям, бабушкам и другим родственникам – это совершенно не обязательно. Очень часто взрослые, под опеку которых попадают дети на непродолжительное время, не могут адекватно обеспечить тем режим дня и соблюдение правил поведения. Наблюдаются две

крайности или полная свобода действий для ребенка или наоборот – оба варианта плохи. Поэтому четко обсудите с теми, куда поедет ребенок на летний период, правила, установленные для вашего ребенка: ориентировочное время купания, нахождение под солнцем, питание, развлекательные мероприятия, длительность сна и другие важные моменты.

### **Основные правила поведения в летний период на каникулах.**

#### **Безопасность детей превыше всего!**

Ребенок, который проводит летний период с родителями, так же подвержен различным опасностям. Родители четко должны сами усвоить правила поведения в летний период, соблюдать их и обучить этому детей.

Летом очень высока солнечная активность, поэтому под прямыми солнечными лучами надо находиться непродолжительное время, желательно утром или под вечер. В противном случае можно получить ожоги, солнечный или тепловой удар. Используйте кремы для защиты от солнца. Помните, что организм ребенка требует большое количество жидкости, а особенно жарким летом. Обеспечьте детей несколькими литрами чистой питьевой воды в день на каждого. Избегайте употребления сладкой газировки, она вызывает еще большую жажду.

Купаться в водоемах дети должны под присмотром взрослых и в специально отведенных для этого местах с проверенным дном, ограничителями в виде буйков, спасателем и медсестрой. Если обеспечение этих условий невозможно, то всегда выбирайте хотя бы неглубокие места с проверенным ровным дном и слабым течением.

При походах в лес объясняйте детям опасность употребления в пищу различных незнакомых ягод и растений, так как некоторые из них могут вызвать острые отравления. Собирать грибы дети должны со взрослыми, брать надо только четко известные виды, если есть сомнения и не с кем посоветоваться, то такие грибы нельзя брать.

Повторите с детьми правила поведения на дороге. Переходить дорогу необходимо только в установленных местах, если есть светофор, то только на зеленый свет для пешеходов. При движении по наземному переходу надо вначале посмотреть налево, чтобы убедиться в отсутствии автомобилей, затем на середине дороги надо посмотреть направо. Нельзя играть вблизи от проезжей части и внезапно выбегать на неё.

Всегда избегайте употребления в пищу в летний период скоропортящихся продуктов, особенно в жаркий день. Не употребляйте в пищу сырое молоко и яйца, это может привести к отравлениям. Перед приёмом пищи тщательно мойте руки.

Обучите детей правилам поведения с незнакомыми людьми. Не разрешайте детям разговаривать с ними, брать подарки и куда-то идти. Не оставляйте детей под присмотром незнакомой «доброй тети», это увеличивает риск их похищения. Вообще старайтесь не оставлять детей одних, тем более в незнакомых местах на отдыхе.

Летом дети могут чаще находиться дома одни, поэтому поясните им правила поведения с электроприборами, расскажите, что их нельзя оставлять без присмотра и брать мокрыми руками. А также нельзя засовывать в розетку предметы и выдергивать из розетки вилку за провод. Напомните детям, что нельзя открывать дверь незнакомцам и разговаривать с ними по телефону, и что опасно сидеть на подоконнике открытого окна или балкона. Если у вас в доме используется газ, то также не забудьте пояснить правила поведения с ним.

Правила пожарной безопасности особенно важны для детей в летний период. Не разрешайте детям играть с огнем, разводить костры без взрослых. Объясните опасность поджога тополиного пуха и сухой травы, расскажите, что они могут быстро распространять огонь, тем более в жаркий сухой день. Не менее важно рассказать ребятам про опасность обрыва электрических проводов, которые часто встречаются во время летних бурь. Расскажите, что, во избежание поражения электрическим током, такие провода не только нельзя трогать руками, но и даже приближаться к ним, особенно если вокруг мокро. О случаях обрыва проводов надо немедленно сообщать взрослым и вызывать соответствующую ремонтную службу.

Гулять старайтесь в тенистых местах, а одежду надевайте натуральную, свободного кроя. Следите за режимом дня детей: не допускайте ночных прогулок, нерегулярного питания, переохлаждения в воде и большого употребления сладостей и мороженого. Летний период – это время укрепить и оздоровить детский организм, а не разладить режим дня и питания. Также не забывайте напоминать школьникам про выполнение факультативных занятий на лето, например, про чтение литературы или наблюдения за природой.