



**Безопасность
детей летом.
Правила поведения**



Среди двора стоит Жара,
Стоит и жарится с утра.
Залезешь в глубину двора -
И в глубине стоит Жара.
Жаре давно уйти пора,
Но всем назло стоит Жара.
Сегодня, завтра и вчера
Везде Жара, Жара, Жара...
Ну неужели ей не лень
Стоять на солнце целый день?

Летний период несет в себе не только радость каникул, возможность загорать и купаться, но и высокие риски для детей. Связанно это с множеством факторов. Летом дети едут отдыхать в детские лагеря, в деревню к бабушкам, ходят купаться на речку и играть в лесу, всё это в комплексе с высокой активностью солнца, насекомыми и быстропортящейся пищей несет различные угрозы.

Обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей. Даже если вы летом отправляете куда-то ребенка, то обеспечьте его средствами защиты, обговорите с ним технику безопасности, позаботьтесь о регулярной связи и проконсультируйте тех, кто будет присматривать за вашим чадом о нюансах его поведения и особенностях организма.



Осторожность на воде

Будьте осторожны, выполняйте правила поведения на воде! Это поможет избежать необратимых последствий и не доставит огорчений родным и близким. Лето без купаний в море, реке или озере, без пляжного волейбола, шашлыка и рыбалки, можно сказать, пролетело впустую

Вода не страшна тем, кто умеет хорошо плавать, кто соблюдает осторожность и правила поведения на воде.

Как не парадоксально, но хорошие пловцы тонут чаще именно потому, что чувствуют себя в воде уверенно и не всегда могут рассчитать свои силы.

Анализ причин гибели людей на водоемах показывает, что почти половина утонувших составляют граждане, допустившие нарушение правил, треть - были в нетрезвом состоянии, а оставшаяся часть - дети, оставленные без присмотра взрослых.

Не игнорируйте правила поведения на воде и не разрешайте делать это детям. Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено. Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном. Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде. Для детей, которые плохо плавают, применяйте специальные средства безопасности, надувные нарукавники или жилеты. Строго контролируйте нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения. После купания в соленой воде необходимо помыться пресной.

Если достаточно взрослые школьники сами идут купаться, то старайтесь чтобы они ходили в безопасные места, где есть пост спасателя и медсестра. Обучите детей не только плаванию, но и правилам поведения в критических ситуациях, объясните опасность водоворотов, судорог, больших волн, сильных течений и т.д. Научите азам техники спасения утопающих, если вы не можете сделать это сами, то сходите к инструктору по плаванию.



Опасные насекомые

От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его ребенку, когда идете в лес или парк. Также при высокой опасности укуса клеща, желательно, надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Внимательно смотрите, куда садитесь и за что беретесь руками: большинство укусов происходят по невнимательности. Не ворочайте камни и лезьте в дупло палкой из интереса — это может быть домом насекомого.

2. Если вы ночуете под открытым небом, плотно укрывайтесь и вытряхивайте одежду перед тем, как ее одеть, т.к. насекомые могут заползти (и залететь) вам в одежду или постель.

3. Собираясь на прогулку в непроверенное место, обувайте кожаную туристическую обувь — ее насекомым тяжелее прокусить.

4. Отправляясь на природу, не привлекайте летучих насекомых одеждой броских тонов и духами — осы и их сородичи могут перепутать вас с цветком и увиваться за вами следом.

5. Можете обработать воротник одежды репеллентом — средством, отпугивающим насекомых, на крайний случай гвоздичным или эвкалиптовым маслом.



Основные правила безопасности летом

Всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;

Не заплывай за буйки, не подплывай близко к судам, чтобы тебя не засосало под работающий винт;

Не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;

Не ныряй в местах с неизвестным дном;

Не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;

Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавай на них недалеко от берега;

Если светит солнце, то носи летом головной убор;

Не находишься долго на солнце, если ты чувствуешь. Что кожа начинает печь и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;

Старайся не быть под прямым солнцем днем, а только утром и ближе к вечеру;

Не бери с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты;

Пей много воды летом, но старайся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;

Всегда ешь вымытые продукты и мой перед едой руки;

Если рядом насекомые, то не делай резких движений. Если ты кушаешь, то будь осторожен, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;

Не подходи близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает;

Не общайся с незнакомцами (ни с мужчинами, ни с женщинами), ничего не бери у них и не веди к себе домой, не называй свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку!

Если тебя кто-то схватил и тащит, то зови на помощь и кричи, что это не твои родители, обращай на себя внимание прохожих. Если тебя преследуют, то иди в сторону родителей или просто людные места (нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подъезды), проси помощи у полицейского (милиционера), охранника, продавца или просто взрослых людей.



Остерегаемся травм

При занятии активными видами спорта: езда на скейте, роликах, велосипеде - обеспечьте ребенку надежную защиту уязвимых мест. Для этого надо использовать шлем, наколенники, налокотники, защиту ладоней. При езде на роликах обращайте внимание на то, чтобы они надежно фиксировали лодыжку, которую ребенок может вывихнуть. Старайтесь приобретать спортивные товары от надежных производителей, особенно это касается травматических видов спорта. Обучите ребенка технике правильного падения в критической ситуации или обратитесь к инструктору. При использовании любого спортивного инвентаря следите, чтобы он был исправен и соответствовал возрасту ребенка. Например, если ребенок едет на велосипеде, то рама должна быть хотя бы на 7 см ниже, чем высота паха стоящего на земле ребенка. Это необходимо для того, чтобы избежать опасных травм паховой области. Высота сиденья велосипеда должна быть такова, чтобы ребенок мог нормально дотягиваться прямой ногой до педали в нижнем положении, при этом его ступня должна стоять на ней средней частью. Всегда обращайте внимание на качество защиты цепи, чтобы туда не попала штанина - это может привести к травме.

На глаз обнаружить у ребенка перелом не так то и просто даже специалисту. У детей кости еще очень гибкие и потому часты случаи микрорасщеплений и микротрещин. Поэтому если ребенок достаточно сильно травмировался, то лучше как можно быстрее показать его травматологу. Переломы у детей могут сопровождаться болью или проходить почти безболезненно, может отмечаться потеря силы и подвижности в поврежденном месте, а также изменение её формы.



Избегаем пищевых отравлений

Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками. Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Старайтесь не приобретать фрукты, которым еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений



Солнечная активность

В солнечный день всегда надевайте ребенку головной убор. Когда на небе облака, берите головной убор с собой. Ориентировочно с 10:00 до 16:00 самая большая активность солнца, поэтому в это время старайтесь, чтобы ребенок не находился долго под воздействием его прямых лучей. Время нахождения под солнцем строго индивидуально для каждого ребенка, оно во многом зависит от возраста, здоровья и строения кожи. Обсудите этот вопрос со своим лечащим врачом. Но в любом случае, как и взрослый, ребенок должен постепенно привыкать к солнцу, и каждый день надо увеличивать время его нахождения по ним. Это позволит избежать солнечных ожогов.

Солнцезащитные средства наносите минут за 15-20 до выхода на улицу и после купания. Применяйте защиту уровня SPF-20 или SPF-30, при этом старайтесь использовать максимально безопасные средства, разрешенные для применения детям. Дошкольникам лучше наносить защитный крем или молочко, они более жирные, чем другие средства. А спреи, гели и муссы могут сушить кожный покров. И не забывайте, что нанесения крема не отменяет нормы нахождения под прямыми лучами, лучше избегать периода с 10:00 до 16:00 часов. В зависимости от региона и времени года он может быть подкорректирован с 11:00 до 17:00 часов.

Носите с собой много воды и давайте ребенку много пить. Избегайте сладкой воды, она вызывает еще большую жажду. Следите за ребенком, чтобы он не перегревался и не обгорел, при первых признаках покраснения коду уведите в тень. Старайтесь больше гулять в тенистых местах, используйте свободную хлопчатобумажную одежду. Всегда держите в аптечке средство от ожогов. Если вы защищаете глаза ребенку солнцезащитными очками, то применяйте качественные модели со стеклом, дешевые подделки из пластика могут нанести большой вред.





СЪЕДОБНЫЕ И НЕСЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ И ЯГОДЫ



Немало созревает в лесу и вкусных полезных ягод.
Это малина и калина, брусника, ежевика и земляника,
голубика, черника.



Лесные ягоды

Ягоды, как шарики,
Россыпями бус.
Яркие фонарики,
Нежные на вкус.
Ягодки все разные:
Голубые, красные,
Кислые и сладкие,
Ворсистые и гладкие.
Соком ягоды полны
И целебны, и вкусны!

Вопросы

1. Какие съедобные грибы вы знаете?
2. Чем ложные опята отличаются от настоящих?
3. Почему нельзя собирать гнилые, перезрелые грибы?
4. Почему нельзя собирать грибы, растущие на обочине дорог?

Задания

Нарисуйте и раскрасьте грибы: опята, белые, сыроежки.
Нарисуйте мухомор.

Загадки

Гриб красен, да
Для здоровья опасен. (Мухомор.)



Возле пней и на лужайке
Мы всегда гуляем стайкой.
Очень дружные ребята,
Называют нас ... (опята).

Очень бледная на вид,
Яд опаснейший таит. (Бледная поганка.)

Этот грибок –
Березы сынок.
Кто его найдет –
В кузовок кладет. (Подберезовик.)

Грибы похожи на опята,
Но спрятан в них опасный яд. (Ложные опята.)



Сказка «На лесной тропинке»

– Танюша! В субботу едем в деревню. Я уже билеты купила и подарки для бабушки и дедушки, – сказала мама, входя в комнату.

– Ура! Едем! – обрадовалась Таня.

Она очень любила бабушку и дедушку, соскучилась по ним и мечтала поскорей оказаться в их уютном деревянном домике, посидеть возле крыльца, полюбоваться яркими мальвами, поиграть с Шариком, покормить курочек и, конечно, сходить в лес за ягодами.

– Mamочка! Покажи подарки.

– Вот, смотри. Электрический кофейник и набор кофейных чашечек. Это для бабушки. А для дедушки – фотоаппарат. Он любит природу снимать, у него это здорово получается. Некоторые дедушкины снимки даже попали в журналы. Я думаю, ему фотоаппарат понравится.

«Теперь можно и на опушку возвращаться», – подумала она.

Попрощалась с добрым медведем и побежала по тропинке на опушку, где ждал ее комьячок. Хома увидел девочку, обрадовался:

– Ну, показывай свои трофеи.

– Вот! Полную корзиночку набрала.

– Вижу-вижу! – сказал комьячок, перебирая ягодки. – Молодец! Ни одной ядовитой нет. Все хорошие, съедобные, полезные.

– Мне звери и птицы помогли, – ответила Таня.

– Что ж, получай приз! – сказал комьячок и протянул девочке плетеную корзиночку.

Таня протянула руку, чтобы взять ее, но в это мгновение экран погас, игра закончилась. Таня отвела глаза от экрана и с удивлением заметила, что на столе прямо перед ней стоит та самая плетеная корзиночка, с которой она ходила по волшебному лесу.

– Вот и обещанный приз, – сказал папа, появляясь на пороге. – Теперь ты не спутаешь, доченька, ягоды съедобные и ядовитые, и в эту корзиночку положишь только хорошие ягодки.



Представьте, что ясным летним днем вы гуляете в лесу или в парке. В малиннике зреет сладкая душистая малина, на моховых кочках в ельнике появились ягоды голубики. То там, то здесь среди травы прячутся, прикрываясь листочками, сыроежки, маслята, под осинами краснеют шляпки подосиновиков, под березой на высокой ножке красуется подберезовик. В лесу много знакомых ягод и грибов, но немало и тех, которых мы не знаем. Незнакомые ягоды и грибы собирать нельзя, ведь среди них могут оказаться ядовитые. Никогда не собирайте грибы и ягоды в городских скверах, парках, палисадниках, на бульварах, а также выросшие вблизи шоссе и дорог. Ягоды и грибы впитывают в себя вредные вещества, которые накапливаются в почве и содержатся в загрязненном воздухе.

Припомните, пожалуйста, какие хорошие, съедобные грибы вы знаете. Это белые, подберезовики, подосиновики, сыроежки, лисички, рыжики, маслята, опята. Их смело можно класть в корзинку. Только не собирайте эти грибы, если они червивые, изъеденные слизнями, старые. В таких грибах образуются ядовитые вещества, ими можно отравиться. Есть немало пословиц и поговорок о грибах. «Всякий гриб в руки берут, да не всякий в кузовок кладут». «Чтобы не быть грибом убитым, знай зверя по рогам и копытам».

О каких грибах идет речь? О грибах ядовитых. Самый опасный из ядовитых грибов – бледная поганка. Даже маленький кусочек бледной поганки вызывает гибель человека.



Бледная поганка кажется и в самом деле бледной, хилой, словно больной. Цвет ее шляпки блеклый. У корня гриба расположен клубень, похожий на булаву, который обернут белым чехлом. На ножке бледной поганки под шляпкой находится бахромчатое колечко.

Постарайтесь запомнить, как выглядит бледная поганка, чтобы не спутать ее с другими грибами, – сыроежкой и шампиньоном, на которые она похожа.

Другой ядовитый гриб – мухомор. О нем говорят: «Мухомор красив и красен, но для людей опасен». Думаю, многие из вас видели этот гриб, знают, что он ядовитый, и никогда не положат его в корзинку.

К ядовитым грибам относятся и ложные опята. Они, как и настоящие, осенью облепляют пни. Ложные опята похожи на настоящие формой и размерами ножки и шляпки, отличаются они от съедобных грибов окраской. У ложных опят шляпки яркие: то желтые, то красные, да и чешуек на них нет. Настоящие опята окрашены скромно, их шляпки серовато-желтые или светло-коричневые, чешуйчатые.

Ложный опенок

Угадать совсем не сложно
То, что я опенок ложный.
Я окрашен в яркий цвет,
На ноге бахромки нет,
Нет чешуек на берете.
Вы меня не рвите, дети!



На экране засветилась яркая картинка. Освещенная летним солнцем песная опушка, высокие зеленые травы, по которым легкими волнами пробежал ветерок, и тропинка, убегающая вглубь леса.

Вдруг на тропинке появился какой-то зверек. Он снял панамку, поклонился и помахал Тане лапкой.

– Да это мой хомячок Хома! Узнаю его голубые шортики и желтую маечку.

– Здравствуй, Танюша! – приветливо сказал Хома. – Пойдем с тобой погуляем в волшебном лесу, будем собирать ягоды.

– Пойдем! – согласилась девочка. – Жаль, корзиночки у меня нет.

– Не беда, корзинка найдется, – сказал Хома и протянул Тане нарядную корзиночку, сплетенную из ивовых прутьев.

– Какая хорошенькая! – воскликнула девочка. – Спасибо, Хома!

– Танюша! Послушай правила игры: если ты вернешься из леса с полной корзинкой съедобных ягод, то получишь эту корзиночку в подарок. Но если в корзинку попадет хоть одна ядовитая песная ягода, то волшебного приза тебе не видать.

– Но я не знаю, какие ягоды съедобны, а какие ядовиты, – заметила девочка.

– Разобраться в этом тебе помогут лесные животные: насекомые, звери и птицы. Ну, иди в лес по тропинке, а я буду тебя ждать здесь.



Хома уселся на пенек, а Таня пошла по узенькой тропинке среди трав и цветов. Скоро она заметила пышный зеленый куст, усыпанный мелкими ярко-красными ягодами, собранными в гроздья.

«Хорошенькие ягодки. Может быть, набрать их?» — подумала девочка. Только она протянула руку, чтобы сорвать ягоду, как откуда ни возьмись, появился большущий паук.

— Ой! — испугалась Таня и отдернула руку. А паук тут же оплел весь куст серебристой паутиной. Так что собрать ягодки при всем желании Таня теперь не могла.

— Почему ты не дал мне собрать ягоды, противный паук? — спросила девочка.

— Потому, что эти ягоды, хоть и красивые, но есть их нельзя. Кустарник, на котором они растут, называется бузиной, — объяснил паук. Делать нечего, Таня пошла дальше. Возле самой тропинки она заметила черную сочную ягодку, лежащую на зеленом листе. Ягода была похожа на глаз, обрамленный длинными ресницами. «Удивительная ягодка. На глаз похожа, — подумала девочка. — Сорву-ка я ее». Вдруг с самой верхушки дерева с шумом сорвалась ворона и громко закаркала. Таня от испуга отпрянула в сторону. Ворона махнула крылом, сбила черную ягодку, и та упала на землю и затерялась в траве.

— Эх! Разве теперь найдешь ее. Вредная ворона, зачем ты ягодку у меня отняла?

— Во-первых, я не вредная, — ответила птица, — а во-вторых, не отняла, а наоборот, помогла тебе.

Ягода эта очень ядовитая. Вороньим глазом называется. Она и вправду на мой глаз похожа.



- Хорошие подарки, – похвалила Таня.
- Доченька, вот тебе рюкзачок и коробка для игрушек.

В рюкзак сложи мягкие игрушки и разные мелочи, а в коробку мячик, скакалку, ракетки и воланы для бадминтона.

– Мама, а во что я буду собирать в лесу ягодки? У меня корзиночки нет.

– Может быть, вечером, когда придет папа, получишь сюрприз, – загадочно ответила мама.

– Какой сюрприз? – удивилась Таня.

– Узнаешь позже, – сказала мама и пошла укладывать вещи.

Таня, не теряя времени, стала собирать игрушки.

«Кого взять в деревню? Зайку, мишку, поросенка? Возьму-ка я рыжего комьячка – Хому. Он такой милый. Шортики у него голубые, а маечка и панамка ярко-желтые, как солнышко. Кстати, он еще ни разу не был в гостях у бабушки с дедушкой. Ему там понравится».

Вы, конечно, догадались, ребята, что Таня думала об игрушечном комьячке. Девочка его очень любила, даже в кроватку с собой укладывала, когда спать ложилась.

Вечером с работы пришел папа и сказал:

– Танечка! Я принес тебе небольшой подарок.

– Какой? – спросила девочка с любопытством.

– Новую компьютерную Игру «На лесной тропинке».

Если выиграешь, то получишь приз.

– Попробую, – согласилась девочка, включила компьютер и вставила диск.



Хорошо, что ты ее в корзинку не положила, — сказала ворона и улетела. Таня дальше пошла.

«Вот еще ягоды! — обрадовалась она, заметив невысокий куст с алыми сочными ягодами, похожими на вишенки. — Эти-то ягоды, наверно, хорошие. Вон какие аппетитные да сочные. Но вдруг и они ядовитые? Как бы это узнать?»

Она остановилась возле куста в нерешительности.

Вдруг на тропинке появился серый волк.

— Не рви, Таня, эти ягоды. Они ядовитые, называют их волчьими ягодами, а иногда волчьим лыком.

— Хорошо! Не буду их рвать, — согласилась девочка.

— Только вот беда! Корзиночка-то у меня совсем пустая, а Хома сказал, что по правилам игры нужно принести полную корзинку ягод. Где же я их найду, если одни ядовитые ягоды попадаются?

— Не горюй, Танюша! — успокоил девочку волк. — В нашем лесу растет много хороших вкусных ягод: и малина, и голубика, и ежевика, и брусника. Вот мишка-медведь идет, он хорошо в ягодах разбирается, любит ими лакомиться. Он тебе и поможет.

— Кому нужно помочь? — пробасил медведь, появляясь на тропинке.

— Вот, девочке помоги.

— Пойдем. Я знаю, где тут заросли душистой спелой малины, где голубика листочком укрывается, где сладкая черника прячется.

Таня пошла с медведем, и скоро ее корзинка доверху наполнилась вкусными ягодами.

