В разгаре лето, школьные каникулы. Дети отдыхают, играют, купаются, загорают, придумывают различные игры и развлечения. К сожалению, опасности подстерегают детей не только в местах отдыха, но и на дороге, в общественных местах. Существует ошибочное мнение, что уберечь ребенка от травм можно лишь сплошными запретами. Это не так. Детям нужна свобода, простор для творчества, в играх у них формируется характер, воля, физические качества. Задача взрослых – не бороться с физиологически оправданной активностью, а отвлекать детей от рискованных шалостей, заполнять их досуг разумными играми, а также научить предвидеть травмоопасные ситуации.

Следование рекомендациям поможет снизить риск опасности.

Давайте их разберём.

**1**. **Основные правила безопасного поведения на воде.**

Не всегда мы сознаем, сколь опасна водная среда для человека. Поэтому, находясь у воды, никогда нельзя забывать о собственной безопасности. Более того, надо быть готовым помочь другому. Взрослые должны научить детей правилам поведения на воде и ни на минуту не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов.

 Умение хорошо плавать – одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде. Лучше всего купаться в специально оборудованных местах: пляжах, бассейнах. В походах место для купания нужно выбирать там, где чистая вода, ровное песчаное или гравийное дно, небольшая глубина (до 2м), нет сильного течения (до 0,5 м/с). Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17-190С, воздуха 20-250С. В воде следует находиться 10-15 минут, перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

Обязательное соблюдение всех правил поведения на воде (в купальный сезон) – залог сохранения здоровья и спасения жизни многих людей!

**3. Правила нахождения под открытыми солнечными лучами**(слайд 9)

Солнечный удар – это острое болезненное состояние, которое возникает из-за перегрева головы прямыми солнечными лучами.

Получить тепловой удар еще легче, чем солнечный Тепловой удар возникает в результате сильного перегрева организма, когда ускоряются процессы теплообразования с одновременным снижением или замедлением теплоотдачи в организме.

Основные признаки теплового или солнечного удара.

покраснение лица и кожи тела,

резкая слабость,

холодный пот,

расширение зрачков,

одышка,

сонливость,

сильная головная боль,

головокружение,

потемнение в глазах (у детей часто сопровождается носовым кровотечением),

частый и слабый пульс,

высокая температура (до 40 градусов),

Перегрев хуже переносится у детей, потому что естественная терморегуляция организма еще несовершенна. При появлении у человека перечисленных симптомов, нужно оказать незамедлительную помощь.

**Чтобы избежать получение теплового удара:**(слайд 11)

нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;

следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;

носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть);

пить большое количество жидкости (1,5-2 литра в день);

поддерживать постоянную циркуляцию воздуха в закрытых помещениях;

следует избегать переедания.

4. Правила дорожного движения.

Наиболее опасные места для жизни детей в населенном пункте и вблизи него: скоростная автодорога, переходы на автодороге, наиболее опасные места перехода улиц, где нет указателей перехода. Выходя из подъезда на улицу необходимо быть внимательным и осторожным, для игр и спортивных занятий необходимо использовать отведенные для них места.

При катании вашего ребенка на велосипеде убедитесь в наличии безопасных мест, где ребенок мог бы кататься на велосипеде, без риска быть сбитым автомобилем.

Необходимо научить осматриваться ребенка по сторонам и определять: нет ли опасности приближающегося транспорта. Нельзя выходить на дорогу из-за стоящих машин, деревьев, кустов, остановок, домов, заборов. Для перехода нужно выбрать такое место, где дорога хорошо просматривается в оба направления.

Выработайте у ребенка привычку всегда перед выходом на дорогу остановиться, оглядеться, прислушаться — и только тогда переходить через проезжую часть.

Недостаточно только научить детей ориентироваться на «зеленый свет», необходимо убедиться, что все автомобили остановились, никто не мчится на высокой скорости и опасности для перехода дороги нет. Дойдя до середины проезжей части, надо быть предельно внимательным, не делать ни одного движения, не убедившись в безопасности.

**Как удалить клеща.**

Самые опасные клещи — энцефалитные.

Энцефалит — очень опасное заболевание головного мозга. Если человеку, укушенному энцефалитным клещом, вовремя не будет оказана медицинская помощь, он умрёт. И даже у спасённого от смерти человека эта тяжёлая болезнь часто приводит к серьёзным нарушениям его здоровья.

Чтобы не заболеть энцефалитом, нужно обязательно делать вакцинацию!

6. Пищевые отравления.

Немытая или плохо промытая зелень «со своего огорода» может привести к развитию у ребенка различных кишечных инфекций. Даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года быстро портятся, а срок их хранения сокращается. Чтобы избежать пищевого отравления надо мыть руки перед едой. В жару на пикнике время хранения продуктов снижается до 1 часа.

Выезжая с детьми на природу, познакомьте их с особенностями местности и объясняйте опасность употребления в пищу различных незнакомых ягод и растений, так как некоторые из них могут вызвать острые отравления. Что нельзя брать в рот листья, пить воду из незнакомых источников и поверхностных водоемов. 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.