

Как приятно отправиться с ребёнком на природу в тёплое время года! Дышится легко, смотреть на всё приятно, ребёнок с радостью рассматривает окружающее его пространство: вот он провожает глазками муравья, вот берёт в руки травинку, то пороет лопаткой в земельке под кустиком! Идиллия! Но чтобы приятный отдых с ребёнком в солнечное время не омрачился, родителям никогда не следует забывать о правилах безопасности детей на природе.

Правила безопасного отдыха на природе



- не срывайте и не позволяйте своему ребенку брать в руки незнакомые растения и грибы. Они могут быть ядовитыми!

- не пейте воду из открытых источников – ручьев, озер, реки;
- в солнечную погоду, особенно, если планируете, отдых на воде, не забудьте надеть головной убор и обработать кожу солнцезащитным средством;
- примите все меры защиты от насекомых: надевайте длинные брюки, рубашку с длинным рукавом, головной убор, используйте репелленты. А если

собираетесь ночевать в палатке, не забудьте взять с собой сетку;

- не забудьте взять влажные салфетки, чтобы иметь возможность «помыть» руки в условиях отсутствия воды.

Как защитить ребёнка от солнца

Солнце – важный участник удачного выходного дня на природе. Но чтобы солнце было другом, а не врагом, учитывайте следующие меры предосторожности:

- Кожа детей очень чувствительна к воздействию солнечных лучей. Как результат, даже непродолжительное пребывание ребёнка под открытым солнцем чревато перегреванием и появлением солнечных ожогов. Как же защитить ребенка от вредного воздействия солнца? Желательно, чтобы на открытом пространстве (на улице, пляже и т.д.) ребенок находился только до 10:00 и после 16:00. Но при этом его кожа должна быть под защитой специальных солнцезащитных средств.
- Следите за тем, чтобы ребенок не находился под прямыми лучами солнца. Прогулка в тени деревьев или под тентом – это оптимально. Голова ребенка должна быть прикрыта широкополой панамкой, прикрывающей от солнца уши и шею, а одежда прикрывала руки и ноги.

Не стоит также забывать о защите глаз от ультрафиолетовых лучей. Существуют

солнцезащитные очки для малышей, обеспечивающие 100% фотозащиту.

Солнцезащитные средства для детей

Правильно выбранная солнцезащитная косметика уберезит нежную детскую кожу от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей и сделает любой отдых летом более безопасным. На всех средствах, защищающих от вредного воздействия солнца, есть пометка SPF, что означает фотозащитный фактор (Sun Protection Factor). Номер SPF – это условное обозначение степени защиты от ультрафиолетовых лучей: чем выше число, тем большая защита. У солнцезащитного крема или спрея для ребенка фотозащитный фактор должен быть не менее 30. Наносить средство на кожу ребенка нужно минут за 30 до выхода на улицу, а потом периодически, с интервалом 2 часа, повторять нанесение.

Что делать если ожоги солнечные вдруг появились?

Если же ребенок все-таки получил солнечный ожог, первое, что нужно предпринять, это принять прохладный (не холодный) душ или ванну. Можно осторожно применить прохладный, влажный компресс на кожу, чтобы помочь облегчить боль и жар. Для облегчения дискомфорта на кожу можно нанести средства после загара. как правило, они содержат пантенол, который способствует быстрому восстановлению обожженной кожи. Небольшое количество

средства нужно равномерно распределить по поврежденной коже и дать впитаться. Не забывайте хорошо поить ребенка и в случае повышения температуры тела, обязательно вызовите врача.

**Скоро лето, всем известно,
Но запомнить всем полезно правил
несколько, друзья,
А точней, что делать можно, а чего
совсем нельзя.
Как вести себя в природе, у воды и во
дворе-
Наши правила простые всё расскажут
детворе.**

Обучение детей поведению на воде в летний период.



Родители помните, что ребенок идет на водоем, только в сопровождении взрослых!

- ✓ Купаться можно в разрешенных местах, в купальнях или на оборудованных пляжах.
- ✓ Для купания выбирайте песчаный берег, тихие неглубокие места с чистым дном.
- ✓ Не купайтесь в запрещенных и необорудованных для купания местах (у плотин, на водосбросе, в карьерах, котлованах, бассейнах для промышленных нужд).

Помните, что при купании категорически запрещается:

- заплывать далеко от берега, выплывать за пределы ограждения мест купания;
- подплывать близко к проходящим катерам, весельным лодкам, гидроциклам;
- взбираться на технические предупредительные знаки;
- прыгать в воду с лодок, катеров и других плавательных средств;
- купаться в вечернее время после захода солнца;
- прыгать в воду в незнакомых местах;
- купаться у крутых, обрывистых берегов.

- Помните, что после еды разрешается купаться не раньше чем через полтора - два часа.
- Во время купания не делайте лишних движений, не переутомляйте себя.
- Помните, что причиной гибели на воде часто бывает сковывающая его движения судорога.
- Причины этому следующие:
 - переохлаждение в воде;
 - переутомление мышц;
 - купание незакаленного в воде с низкой температурой;
- Во всех случаях рекомендуется по возможности выйти из воды.

Буклет для родителей

Правила безопасности детей на природе летом.



МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 214»

г.Краснодар