

# ЛЕТНИЙ ОТДЫХ С РЕБЕНКОМ

Лето — пора новых впечатлений. Чтобы отдых был приятным, будьте бдительны и осторожны, помните об опасностях, подстерегающих детей во время отдыха.

## Опасности, связанные с жизнью на даче или в деревне

- Встреча с новыми людьми (взрослыми и детьми).
- Стадо коров, стая бездомных собак.
- Колодец, инструменты.
- Заброшенные доски с гвоздями.

### Ребенку нельзя:

- разговаривать с незнакомыми людьми в отсутствие взрослых;
- уходить с незнакомыми детьми далеко от дома;
- подходить близко к стаду коров и к незнакомым животным;
- открывать дверцу печи и трогать печную заслонку;
- заглядывать в колодец;
- трогать инструменты;
- купаться в отсутствие взрослых.

## Опасности, связанные с купанием в водоемах

Тщательно осмотрите место отдыха и купания. Проверьте, нет ли битого стекла, острых камней и других опасных предметов. Не забывайте надеть на ребенка головной убор. Располагайтесь в тени деревьев, избегая прямых солнечных лучей. Входите с ребенком в воду постепенно — резкое погружение разгоряченного тела в прохладную воду может спровоцировать сбой сердцебиения и судороги. Не допускайте переохлаждения ребенка в воде. Чередуйте купание с играми на берегу.

## Опасности, связанные с катанием на роликах и велосипеде

- Крутой склон дороги.
- Неровности на дороге.
- Проезжающий транспорт.

Не разрешайте ребенку выходить на улицу с велосипедом, самокатом или роликами без сопровождения взрослых. Научите его останавливаться у опасных мест: выездов машин из дворов, с автостоянок и др. Разрешайте кататься только по тротуарам с ровной поверхностью. Если ребенок еще плохо управляет велосипедом и часто падает, снабдите его индивидуальными средствами защиты: наколенниками, налокотниками, шлемом.

## Правила поведения в лесу

• Перед походом в лес необходимо надеть плотно закрывающую все части тела одежду и обработать ее аэрозолем против клещей.

• Ходить по лесу следует только вместе с родными, не отвлекаясь по сторонам.

• Обязательно нужно внимательно смотреть под ноги.

Лесные тропинки таят в себе много неприятных неожиданностей: коряги, камни, змеи.

• Собирая ягоды, кусты лучше отодвигать палкой — там может притаиться змея.

• Прежде чем съесть какую-либо ягоду, нужно убедиться, что она не опасна для здоровья.





## Что нужно знать о солнечных лучах

- ❖ Самыми интенсивными и поэтому самыми опасными солнечные лучи бывают с 10 до 15 часов.
  - ❖ Не менее 80% солнечного излучения проходит сквозь облака, поэтому защита от солнца нужна и в жаркие облачные дни, а не только в ясные.
  - ❖ Вода и песок отражают солнечные лучи, увеличивая опасность повреждения кожи и необходимость ее защиты.
  - ❖ Влажная кожа пропускает больше ультрафиолетовых лучей, чем сухая, в этом случае необходима дополнительная защита.
  - ❖ Люди со светлой кожей, светлыми глазами и волосами наиболее подвержены ожогу.
  - ❖ Нос, губы и кожа — эти части тела наиболее подвержены повреждениям, вызванным солнечными лучами.
  - ❖ Передозировка солнечных лучей способствует возникновению рака кожи, так как понижается уровень бета-каротина; появлению пигментных пятен и преждевременному старению кожи.
  - ❖ Чрезмерно длительное пребывание на солнце служит причиной развития катаракты. Солнечные лучи могут стать причиной появления герпеса, витилиго (белые или непигментированные пятна на коже), фоточувствительной экземы и фенилкетонурии (наследственная болезнь, связанная с белковым обменом в организме).
  - ❖ Солнце — мощный природный фактор, необходимый для здоровья. У маленьких детей при недостатке ультрафиолетовых лучей развивается рахит, так как в коже не образуется провитамин D, который необходим для нормального роста и развития костной системы.
  - ❖ Воздействие солнца стимулирует деятельность иммунной системы, повышая защитные силы детского организма. Поэтому положительное значение солнечной радиации трудно переоценить. Вместе с тем длительное пребывание на солнце может привести к нежелательным последствиям.
  - ❖ При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора, даже в Средней полосе России, а не только на юге, может произойти солнечный удар, при котором поражается нервная система. Это проявляется головной болью, вялостью, тошнотой, рвотой.
  - ❖ При первых признаках солнечного удара ребенка необходимо увести в тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель. В течение двух-трех дней ему следует находиться только в тени. Признаки солнечного удара могут появиться позднее, даже к вечеру. Ребенок становится раздражительным, капризным, появляется озноб, повышается температура тела. Он отказывается от еды. Иногда бывают рвота и понос. Уложите малыша в постель, часто и обильно поите, положите на голову салфетку, смоченную холодной водой. Вызовите врача.
  - ❖ В жаркую погоду прогулке следует предпочесть пребывание в саду — в тени деревьев или под тентом, защищающим от прямых солнечных лучей. Белая легкая одежда (трусы, майка и панамка) защитит кожу ребенка от рассеянных и отраженных лучей солнца.
- 



## Тепловой удар

Тепловой удар обычно происходит неожиданно, поэтому, гуляя с детьми, следует обращать внимание на такие признаки, как горячая и сухая (реже — влажная) кожа, очень высокая температура тела, понос, возбуждение или вялость, спутанное сознание, судороги и потеря сознания. Если у вашего ребенка появились подобные симптомы, следует немедленно вызвать «скорую» и принимать меры первой помощи.

**Предотвратить тепловой удар помогут следующие меры:**

- при повышенной температуре тела ребенка следует охлаждать, а не согревать;
- в жаркую погоду одевайте ребенка легко и избегайте прямых солнечных лучей;
- всегда следите за тем, чтобы в жаркую погоду ребенок получал больше жидкости;
- в очень жаркую и влажную погоду ограничивайте игры на улице: дети должны гулять не более тридцати минут за один раз и предпочтительно в тени.

### Признаки солнечного ожога

Через 2 часа после воздействия солнечных лучей кожа становится красной, горячей и воспаленной, а через 10—14 часов после облучения приобретает цвет вареного рака. Сильный ожог вызывает появление волдырей и сопровождается местной болью, а в самых тяжелых случаях — головной болью, тошнотой, ознобом и упадком сил. Краснота и неприятные симптомы уменьшаются через 2—3 суток.

### Как обезопасить ребенка, находящегося на солнце

За 15—30 минут перед выходом на солнце намажьте кремом от загара все части тела ребенка, не закрытые одеждой.

Поначалу на солнце можно находиться не более 4—5 минут, а затем продолжительность пребывания под прямыми солнечными лучами следует постепенно увеличивать, доведя его до 20 минут.

На солнце все дети должны носить легкий головной убор с полями, который защищал бы глаза и лицо, и рубашки для защиты верхней части туловища. Одежда предпочтительна из легкой, но плотной ткани.

В жаркую погоду гуляйте с ребенком только ранним утром и вечером. Страйтесь по возможности оберегать детей от полуденного солнца.

## Живые опасности

С наступлением лета в местах отдыха горожан (на дачах, в парках и лесах) появляется масса опасных представителей фауны: клещи, змеи, осы, пчелы и т. д. Они могут испортить отдых, лишив самого важного — здоровья.



### Клещи

Если вы не успели весной привиться от клещевого энцефалита, нужно быть особенно осторожными. С самого начала весны на дачах, в городских парках, в лесах притаились крошечные, но очень опасные насекомые. Они и являются причиной такого заболевания, как клещевой энцефалит.

#### Меры безопасности

1. Надевайте в лес закрытую одежду.
2. Применяйте отпугивающие клещей препараты. Они называются репеллентами и выпускаются в форме мазей.
3. По возвращении из леса обязательно осмотрите свою одежду и тело. Попав на человека, клещ, как правило, не впивается в кожу сразу, а еще долго ищет место, куда присосаться, и есть шанс вовремя его обнаружить.

#### Что делать после укуса

Немедленно ехать к врачу! Он профессионально удалит клеща, а также введет противоэнцефалитные препараты — йодоантипирин и иммуноглобулин.

### Змеи

В наших лесах достаточно много змей. Самая опасная змея в Ленобласти — гадюка обыкновенная. Как только температура воздуха на улице повышается, у нее начинается брачный сезон. Проходит это традиционно в конце мая — начале июня, из-за чего риск встречи человека со змеей значительно возрастает.

Гадюка — существо не агрессивное, сама никогда нападать не станет. Укусит она лишь в том случае, если на нее наступили или схватили ее. То, что яд гадюки смертельно опасен, — распространенное заблуждение. Однако с учетом того, что примерно  $\frac{1}{5}$  населения России — аллергики, предсказать последствия попадания яда в конкретный организм довольно сложно. Он может стать причиной анафилактического шока и вызвать смерть.

#### Меры безопасности

1. Помните о змеях и смотрите под ноги на даче и особенно в лесу.
2. Не суйте руки под камни, коряги и в норки.
3. Если увидели змею, тихонько покиньте место ее обитания.

#### Что делать в случае укуса

1. Вызовите «скорую помощь» — в больнице пострадавшему введут противозмеиную и противостолбнячную сыворотки.
2. До приезда врача прирайте пострадавшей конечности срединное положение, а лучше подвяжите ее. Но ни в коем случае не накладывайте жгут!
3. Обработайте место укуса антисептиком — спиртом или раствором перекиси водорода.
4. Пейте больше жидкости.
5. Попытайтесь высосать яд из места укуса. Предварительно убедитесь, что у вас во рту нет ранок или больного зуба.



## Держитесь подальше от гусениц

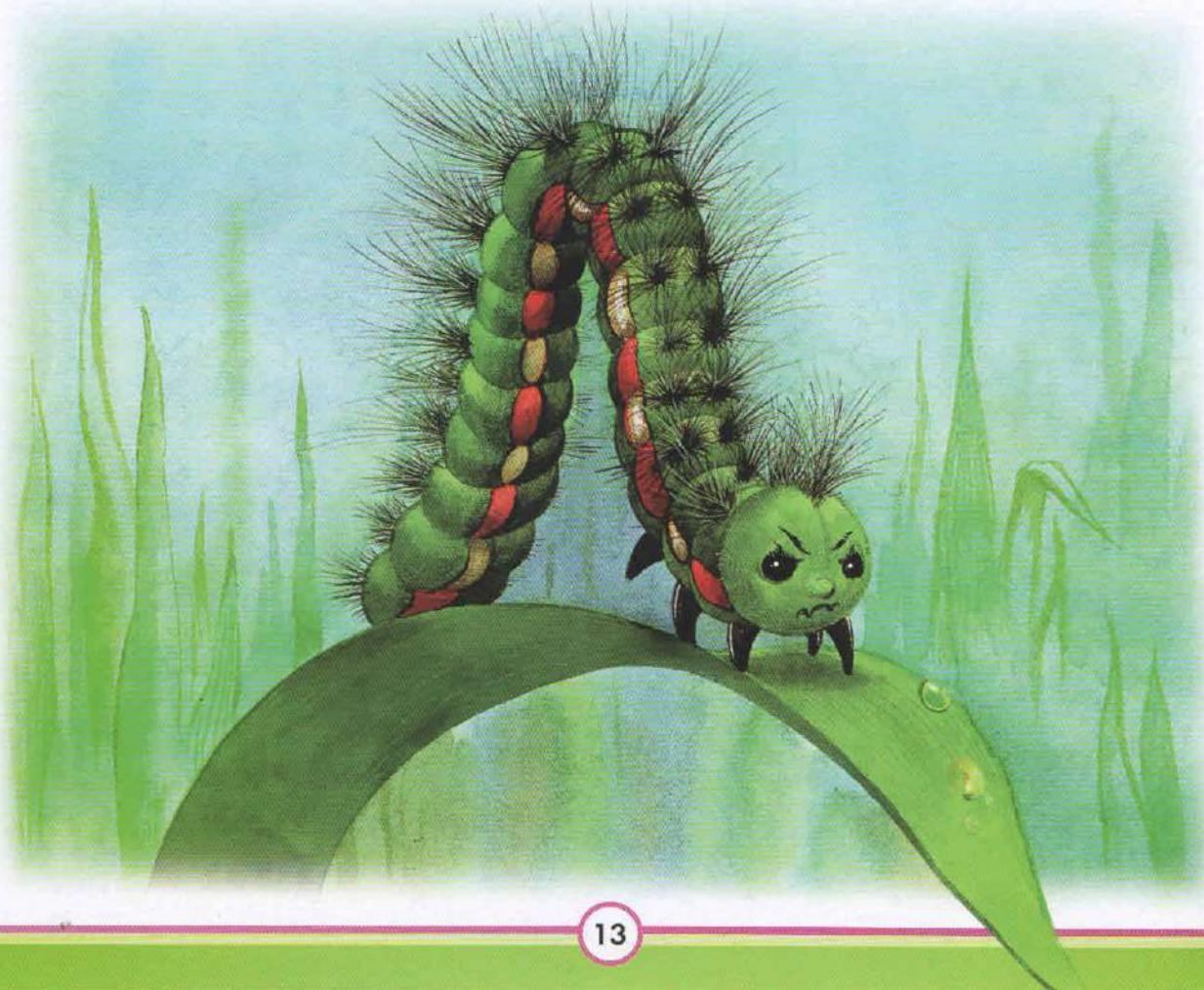
Кто бы мог подумать, что такое на первый взгляд безобидное существо, как гусеница, может таить в себе серьезную опасность? Существует заблуждение, что опасными могут быть только гусеницы, живущие в разных странах, а не у нас в России (там их действительно гораздо больше). Но, оказывается, и в нашей стране имеется несколько видов гусениц, волоски которых ядовиты.

Характер отравления зависит от того, попадает ли яд на поверхность кожи при соприкосновении с гусеницей или проникает под кожу в кровеносное русло. В первом случае все ограничивается легким раздражением, во втором — может развиться сильное отравление. Ядовитые железы имеют гусеницы бабочек кистехвостов, капустниц, медведиц, шелкопрядов, широко распространенных в России, и встречающейся на Дальнем Востоке лунной бабочки.

Отравление ядовитыми волосками происходит как при соприкосновении с самой гусеницей, так и с ее волосяным покровом, разносимым ветром. Волоски, снабженные зазубринами, внедряются в кожу и вызывают дерматит. Наибольшие страдания доставляют волоски, попавшие в глаза. Еще более тяжелы отравления при их проникновении в пищеварительный тракт вместе с пищей или в дыхательные пути с ветром. Многочисленные волоски, попавшие в кожу, могут вызвать обширный отек. При попадании жгучих волосков в рот возникает стоматит, а при поражении слизистой оболочки глаз — конъюнктивит.

Прежде всего от гусениц страдают лесорубы, садоводы и огородники, часто соприкасающиеся с этими насекомыми. Другую категорию составляют дети, которые обычно давят всех гусениц без разбора, и вероятность попадания среди них ядовитых не так уж мала.

В случае поражения кожи волосками гусениц пострадавшие участки обрабатывают 2%-ным раствором соды. При попадании же ядовитых волосков внутрь необходимо сделать промывание желудка водой и принять активированный уголь, а также выпить стакан молока. Чтобы избежать отравлений, необходимо соблюдать нехитрые меры безопасности: использовать при работе в местах сосредоточения гусениц перчатки, защитные очки и марлевые повязки, а детей предупреждать об опасности этих на первый взгляд невинных насекомых.



## Осы и пчелы

Во второй половине лета у ос и пчел начинается брачный сезон, поэтому резко возрастает их агрессивность. Укусы этих насекомых могут быть очень опасными и нередко вызывают сильную аллергию.

При попадании пчелиного яда в организм человека реакция может быть непредсказуемой. Крапивница, сердцебиение, судороги, тошнота и рвота — вот лишь некоторые проявления аллергии на пчелиный яд.

### Меры безопасности

1. Не оставляйте на открытом воздухе продукты питания, привлекающие пчел и ос: варенье, фрукты и т. д.
2. Не махайте руками при появлении пчел и ос — без повода они не ужалят.

### Что делать после укуса

1. Удалите жало пинцетом, но ни в коем случае не выдавливайте его.
2. Обработайте место укуса раствором перекиси водорода. Можно наложить компресс из смоченного в растворе соды куска марли или ваты.
3. Пейте больше жидкости. Чтобы избежать отека, примите противоаллергический препарат.



## Ядовитые растения

Причиной отравления часто является то, что ядовитые растения часто схожи по внешнему виду с не ядовитыми. И это является причиной частых отравлений детей. Невкусные, горькие, обладающие неприятным запахом растения дети не трогают. Но есть такие, которые по внешнему виду и вкусу напоминают петрушку, укроп. Очень аппетитно выглядят различные ягоды, например ягоды белладонны похожи на вишню, семена белены — на семена мака.

Существуют растения, у которых ядовиты все части: листья, цветы, стебель, корень. К ним относится вороний глаз. У некоторых растений ядовита только подземная часть, у других наоборот — подземная часть вовсе не содержит яда или содержит его в ничтожных долях, а части, находящиеся на свету, ядовиты (растения семейства пасленовых). Есть растения, у которых ядовиты только цветы.

Самым опасным растением считается **вех ядовитый** (1) из семейства зонтичных. Вех ядовитый еще называют цикутой, волчьим молоком.

Цикута издает характерный для сельдерея или петрушки запах. Встречается это растение во всех районах на сырых местах, по берегам рек, озер, болот, в оврагах. Вех можно узнать по вздуто-му корневищу, разделенному поперечными перегородками на карманы. Листья черешковые, двух-, трехперистые. Цветы — белые. В народной медицине вех ядовитый используется для приготовления настоек для лечения различных кожных заболеваний.

**Белена** (2) — очень ядовитое растение, имеет неприятный запах. В народе белену называют дурь-травой, одурью. Имеет листья зеленого цвета, гладкие, с заостренными зубцами на концах. Белена черная имеет цветы голубого и фиолетового цветов, внутри с красными лепестками. Простая белена — цветы в виде колокольчиков зелено-голубоватого оттенка.

**Белладонна /красавка/** (3) принадлежит к семейству пасленовых. Является многолетним травянистым растением. Имеет стебель высотой до 2 м. Листья яйцевидные, с короткими черешками. Поникшие цветы расположены на коротких цветоножках в развалинах стебля и в пазухах листьев. Венчик колокольчато-трубчатый, буро-фиолетовый или пурпурный с фиолетовыми жилками. Плод — черная блестящая многосемянная ягода.

**Наперстянка пурпурная или красная** (4) — двухлетнее (иногда многолетнее) растение с высоким (до 1 м) стеблем, покрытым волосками. Листья бархатные, широколанцетные, сверху темно-зеленого цвета. Цветы крупные, пурпурные, колокольчатые, напоминающие наперсток (отсюда и название растения), собранные в длинную кисть. Наперстянка вызывает боли в животе, рвоту, понос, что связано с действием содержащих в ней сапонинов.

**Волчье лыко** (5) — небольшой кустарник, растет в лесу, цветет сиреневыми цветами, которые располагаются на голой веточке. С августа появляются сочные ярко-красные ягоды величиной с горошину, которые кучками лепятся на ветке. Для животных и людей это растение очень опасно. Необходимо хорошо запомнить отличительные особенности. Все части растения содержат ядовитый сок. От соприкосновения к коре растения на руках могут появиться пузыри.



## Ядовитые грибы

Ядовитые грибы часто являются причиной тяжелых заболеваний, особенно среди детей.

**Сатанинский (черный) гриб** по внешнему виду напоминает белый. У него крупная шляпка величиной в 7—8 см. В пасмурную погоду эта шляпка покрыта слизью с неприятным запахом.

**Желчный гриб** внешне похож на боровик, растет в хвойных лесах, очень горький на вкус.

**Ложные лисички, ложные опята.** Названия этих грибов уже говорит о том, что они по внешнему виду напоминают настоящие лисички и опята. Но если приглядеться, то можно заметить, что у ложных лисичек есть характерное отличие — красновато-оранжевый цвет и шляпка с ровными краями. Ложный опенок от настоящего легко отличить так же по цвету шляпки. У ложного она зеленая, желтоватая, красноватая посередине; а у настоящего шляпка серовато-коричневая или серовато-желтая. У настоящего опенка на ножке есть кольцо и на шляпке беловатые пластиночки. Кроме того, если попробовать мякоть ложного опенка, то она горькая на вкус. В старину ложные опята использовались в народной медицине.

Наиболее дурную славу среди ядовитых грибов имеет **бледная поганка**. Она похожа на старый шампиньон, иногда на сырое жку. Молодая бледная поганка обернута белой пленкой, а у старой — шляпка беловато-желтоватого цвета, ножка высокая. Это один из самых ядовитых грибов.





## ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ОПАСНЫХ СИТУАЦИЙ С ДЕТЬМИ НА УЛИЦЕ

По данным Министерства внутренних дел, ежегодно исчезает 700 детей. Чтобы избежать беды, необходимо дать детям знания о поведении на улице, развивать у них осторожность и осмотрительность в общении с незнакомыми людьми.

### Проиграйте с детьми дома следующие ситуации

#### 1. Незнакомый человек представляется ребенку знакомым его родителей.

Незнакомец. Мама передала для тебя красивую игрушку: куклу (машину, самолет), пойдем, я тебе ее отдам.

Твоя мама (папа) зовет тебя на площадку.

Подведите детей к выводу, что с незнакомыми людьми нельзя вступать в разговор.

Варианты ответов ребенка:

- Я вас не знаю.
- Мне уже купили красивую игрушку.
- Мы уже погуляли с мамой на игровой площадке.

#### 2. Незнакомый человек предлагает покататься на машине.

Объясните ребенку, что садиться к незнакомым людям в машину категорически нельзя, так как его могут увезти от родителей, причинить боль, он может погибнуть и т. д. В подобной ситуации нужно молча пройти мимо или ответить: «Мне нельзя разговаривать с чужими», «Мне некогда».

#### 3. Незнакомый предлагает конфеты, сок или лимонад, фрукты.

Расскажите детям о том, что в пище могут быть ядовитые вещества, снотворное, которые могут привести к смерти либо вызвать отравление. Ребенка в бессознательном состоянии легче похитить.

Научите малыша отказываться от соблазнов: «У меня дома есть конфеты», «Мне запрещено брать у незнакомых угощения и подарки».

Чтобы избежать опасных ситуаций, не отпускайте ребенка гулять без присмотра взрослых!

Родителям обязательно нужно проверить, знает ли ребенок свои адрес, имена и фамилию родителей. Снабдите своего малыша свистком и научите, как им пользоваться в случае опасности. Но обязательно познакомьте его с историей про мальчика и волков. Напомните, что свистеть без повода нет необходимости.

## Выучите с детьми правила «Пять НЕ»

1. **НЕ** выходи на улицу один.
2. **НЕ** вступай в разговор с незнакомыми людьми на улице и в общественных местах.
3. **НЕ** соглашайся никуда идти с чужими, как бы они ни уговаривали и что бы ни предлагали.
4. **НЕ** верь незнакомцу, если он говорит, что знаком с твоими родителями (работает вместе, мама поручила тебя отвести домой), или предлагает что-то купить или подарить.
5. **НЕ** садись в машину к незнакомцу.

### Речевки

(Автор О. Колосова)

С мамой помни уговор:  
Коль один пришел во двор,  
То с него не убегай —  
Только во дворе играй.

\*\*\*

Льдом зима сковала пруд.  
Здесь опасности нас ждут.  
Тут кататься не годится —  
Под лед можно провалиться.

Ты на улице гулял  
И собаку повстречал.  
Чтоб ее не разозлить,  
Лучше к ней не подходить,  
А то может укусить.

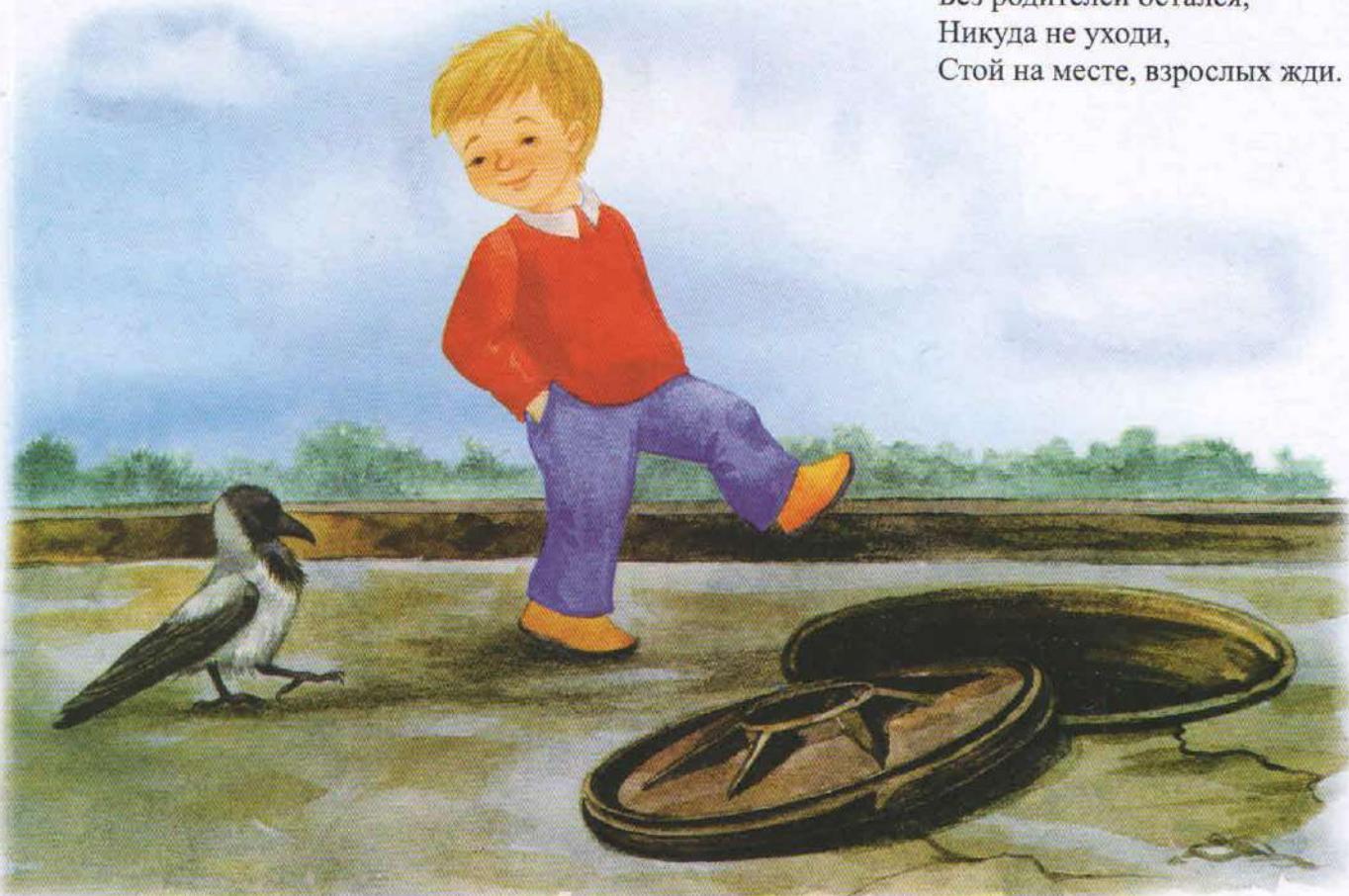
\*\*\*

Иди смело по дороге,  
Но всегда смотри под ноги,  
Чтобы не свалиться вдруг  
Пряником в открытый люк.

Вот сосулька слезы льет.  
Значит, к нам весна идет.  
Под сосульками не стой —  
Упадет на нас с тобой.

\*\*\*

Если вдруг ты потерялся,  
Без родителей остался,  
Никуда не уходи,  
Стой на месте, взрослых жди.



# **КАК ПРОВЕРИТЬ УМЕНИЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ В ОПАСНЫХ СИТУАЦИЯХ**

В детских садах проводятся беседы и анализ знаний детей о поведении в опасных ситуациях. Попробуйте и вы выяснить, понимает ли ребенок, какие ситуации для него являются опасными и что необходимо сделать в этих случаях. Вот некоторые вопросы, которые можно задать детям.

## **Назови:**

- номер домашнего телефона и адрес дома;
- номер сотового телефона мамы (папы);
- телефон «скорой помощи», милиции, пожарной службы.

**Если во время прогулки к тебе подойдет незнакомый человек и позовет посмотреть красивую игрушку, маленьких котят, «секрет», то ты:**

- сразу убежишь;
- позовешь друга с собой, и посмотрите вместе то, что хочет показать незнакомец;
- пойдешь смотреть один;
- позовешь милиционера.

**Если ты потеряешься в лесу, то:**

- побежишь со страху куда глаза глядят;
- сядешь под куст и будешь плакать;
- будешь кричать и звать на помощь;
- начнешь стучать в металлические банки, найденные в лесу;
- выложишь на тропинке «сигналы» (камушки, шишки).

**Если ты потеряешься в городе, то:**

- сядешь на скамейку и будешь плакать;
- будешь бегать и просить всех подряд тебе помочь;
- подойдешь к человеку в форме (милиционеру, охраннику) или женщине с ребенком и попросишь о помощи.

**Если, гуляя по парку или в лесу, увидишь красивую ягоду, ты:**

- сорвешь ее и попробуешь на вкус;
- сорвешь и покажешь взрослому;
- не будешь трогать, пока ее не увидит взрослый.

**Если друг предложит тебе пойти на пруд покататься на льду, ты:**

- примешь предложение и пойдешь кататься;
- откажешься, предупредив товарища о том, что можно провалиться под лед и утонуть.

Можно по такому же принципу придумать вопросы и о купании в пруду, и о прогулках на пустыре и других опасностях, подстерегающих ребенка в мегаполисе. Ответы ребенка подскажут, о чем следует еще раз поговорить с ним, чтобы предотвратить беду.