

Памятка

БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО!

Подготовила воспитатель
ГБОУ СОШ №14 СПДС №18 «Радуга»
Курнева А.С.

Настало лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоравливаться. Летний отдых - это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности. Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.

2. Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор ребенка, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт.

3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье на следующий учебный год.

4. Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Но не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.

6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

7. Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем.

8. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе. Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Помните о знаках, запрещающих купаться.

Правила при купании.

- Не разрешается купаться натошак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды.
- В воде дети должны находиться в движении.
- При появлении озноба немедленно выйти из воды.
- Нельзя разгоряченным окунаться в прохладную воду.

Помните:

Отдых – это хорошо,

Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно,

Отсутствие тени - плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо.

Многочасовое купание – это плохо!

Купание – прекрасное закалывающее средство.

Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый.

