**Безопасность детей летом**

Уважаемые родители, для многих из нас лето - это самое долгожданное и любимое время года. Но именно в летний период наших детей подстерегает повышенная опасность на игровых площадках, во дворах, на дачах и водоемах. Этому способствуют любопытство детей, наличие свободного времени, а главное отсутствие контроля со стороны взрослых. Что бы дети были отдохнувшими и здоровыми надо помнить ряд правил и условий при организации отдыха с родителями, родственниками, друзьями.

Не секрет, что купание – прекрасное закаливающее средство. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, убедитесь в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Помните, в воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

**При купании соблюдайте следующие правила:**

- не разрешайте своим детям купаться натощак и раньше, чем через 1-1,5 часа после еды;
- в воде дети должны находиться в движении;
- при появлении озноба ребенку необходимо немедленно выйти из воды;
- нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

**Будьте предельно осторожны с огнем!**

- Не оставляйте детей без внимания рядом с открытым огнем (особенно на пикнике). Одно неосторожное движение, и он может получить серьезный ожог, либо стать виновником пожара.

Гуляя на улице под палящим солнцем, помните**,** что прямые солнечные лучи очень опасны для детей, которые могут быстро получить ожог или тепловой удар. Особенно опасно время с 10:00 до 15:00, когда солнце наиболее активно. Его лучше переждать в тени либо чередовать. Приобретите легкую панамку и специальный защитный крем для детей.

**При прогулке с ребенком на открытой местности придерживайтесь следующих правил:**

- надевайте на голову ребенка панамку;

- одевайте ребенка только в легкую «дышащую» и свободную одежду из натуральных тканей;

- на открытые участки кожи ребенка наносите тонким слоем детский защитный крем и после купания. Если ребенка нельзя мазать таким кремом, просто не оставляйте его под открытым солнцем;

- давайте ребенку как можно больше питья. Заранее возьмите с собой воду, чай или соки, ведь по близости может не оказаться ни одного магазина;

**Самое главное, во** время прогулки всегда будьте начеку и не оставляйте ребенка без внимания.

С наступлением тепла на улице появляется большое количество насекомых. Остерегайтесь пчел, ос и шмелей: их укусы очень болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию. Чтобы защититься от укусов клещей, обязательно надевайте головной убор, штаны и кофту с длинными рукавами, а на ноги - закрытую обувь.

У многих людей есть свои сады и огороды, где летом созревает множество различных ягод и плодов. Тут возникает соблазн угостить ребенка немытыми ягодами прямо с куста или напоить парным молоком. У детей это может вызвать кишечные расстройства или инфекционное заболевание.

**Чтобы Ваш ребенок не получил пищевое отравление летом старайтесь придерживаться следующих правил:**

- не поите детей сырой водой, даже очищенной через фильтр. Перед употреблением ее лучше прокипятить. Всегда тщательно мойте ягоды, овощи и фрукты из огорода;

- на жаре всем продуктам свойственно быстро портиться. Скоропортящиеся продукты нужно съесть в течение 1-2 часов, если они лежат не в холодильнике.

- мойте руки перед каждым приемом пищи, особенно после улицы.

**Уважаемые родители,** проведите с детьми индивидуальные беседы, объясните важные правила, соблюдение которых поможет сохранить жизнь. Решите проблему свободного времени детей. Постоянно будьте в курсе где и с кем ваш ребенок, контролируйте место пребывания детей, учите детей не разговаривать с незнакомыми людьми.

**И помните:**

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!
Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!
Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Фрукты, овощи, ягоды – это кладезь витаминов, но немытые – источник кишечных инфекций!
Будьте здоровы!

***Материал подготовила Шишкина М.М.***