

### Отдых на природе.

Как приятно отправиться с ребёнком на природу! Дышится легко, ребёнок с радостью рассматривает окружающее его пространство: вот он провожает глазками муравья, вот берёт в руки травинку! Идиллия!



- Не пейте воду из открытых источников – ручьев, озер, реки; не забудьте взять влажные салфетки, чтобы иметь возможность «помыть» руки в условиях отсутствия воды.
- Примите все меры защиты от насекомых, укусы их опасны. Обработайте поверхность одежды средствами от насекомых.
- Незнакомые грибы и ягоды, растущие, в лесу могут быть ядовитыми. Объясните детям, что их запрещено трогать.
- Нельзя подходить к животным, они могут укусить или сильно испугать.
- Не оставляйте детей без присмотра - они могут заблудиться. Дети должны постоянно находиться в поле видимости.

- Не позволяйте детям брать спички, разводить костры.

### Отдых на воде.



Много семей в жаркие летние дни проводят на пляжах водоемов. Взрослые и дети с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако надо помнить, что вода может быть опасной.

- Купаться дети должны только под присмотром взрослого.
- Ребенок должен быть обязательно в плавательном жилете или надуватниках.
- Игры детей должны быть только над водой.
- Нельзя заплывать за буйки и нырять в неизвестных местах водоема.
- Время пребывания ребенка в воде ограничено, чтобы не допустить переохлаждения.
- Кожу ребенка необходимо смазать специальными солнцезащитными средствами, чтобы избежать солнечных ожогов.

### Как защитить ребёнка от солнца.



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

- Кожа детей очень чувствительна к воздействию солнечных лучей, даже непродолжительное пребывание ребенка под открытым солнцем чревато перегреванием и появлением солнечных ожогов. 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% фото защиту.

повышения температуры тела, обязательно вызовите врача.

### ***Солнцезащитные средства для детей.***

Правильно выбранная солнцезащитная косметика убережет 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 фото защитный 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 фото защитный фактор должен быть не менее 30.

Наносить средство на кожу ребенка нужно минут за 30 до выхода на улицу, а потом с интервалом 2 часа, повторять нанесение.

### ***Что делать если ожоги солнечные вдруг появились?***

При солнечном ожоге, 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 нанесите 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

**Чтобы приятный  
отдых не омрачился,  
никогда не  
забывайте о  
правилах  
безопасности детей.**



**Подготовили: Елизова Е.А.,  
Доронина Т.С.**

### ***«Безопасный летний отдых».***

**Правила безопасного поведения надо соблюдать всегда и это не зависит от времени года. Летом вероятность детского травматизма больше. Из-за боязни травматизма не надо лишать себя возможности отдыхать у водоема или в лесу. Просто надо соблюдать определенные правила поведения.**