

## Безопасное детство

### Солнце хорошо, но в меру!

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность - перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения. Лучшее время проведения - с 9 до 12 часов, на юге - с 8 до 10 часов.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

### Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма.

Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере.

При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на головном солнце с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. **Это - головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания.**

Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Подготовила консультацию воспитатель Крайнова И.В.

## Безопасное детство

### Что должны знать родители о своем ребенке?

В **3-4** года- ребенок может отличить движущуюся машину от стоящей, но он уверен, что машина останавливается мгновенно.

В **6** лет- боковым зрением он видит примерно 2/3 того, что видят взрослые; не умеет определить, что движется быстрее: велосипед или спортивная машина не умеет правильно распределять внимание и отделять существенное от незначительного.

В **7** лет- более уверенно отличать правую сторону дороги от левой.

В **8** лет- может мгновенно отреагировать на отклик и т.д. Имеет опыт пешеходного передвижения на дороге; активно осваивает основные навыки езды на велосипеде; умеет определять источник шума; устанавливать связь между величиной предмета, его удаленностью и временем (*чем ближе автомобиль, тем он больше*).

### Памятка для родителей

- ❖ Не оставляйте детей без присмотра, каким бы безопасным ни казался ваш двор или район.
- ❖ Выходя из дома, всегда держите детей за руку.
- ❖ Помните о детском избирательном внимании: ребенка может заинтересовать что-нибудь на дороге, и в считанные секунды он окажется на проезжей части.
- ❖ Объясните ребенку, что играть на дороге и даже во дворе около припаркованных машин опасно.
- ❖ Придумайте альтернативные варианты для детских игр, чтобы оградить их от желания бегать в опасных зонах.
- ❖ Одежда ребенка должна быть со светоотражающими элементами.
- ❖ Это поможет водителям заметить маленького пешехода в темное время суток.
- ❖ Перевозить малыша до 12 лет можно только в детском удерживающем устройстве, которое соответствует росту и весу ребенка.

Подготовила консультацию воспитатель Крайнова И.В.

