

Правила пожарной безопасности и защиты детей от электричества:

- не баловаться с огнем. Зажигалка, спички, бенгальские огни детям не игрушка;
- выходя из дома, проверяй и выключай электроприборы и газ;
- не разжигай костер без взрослых;
- в сельской местности не пользуйся самостоятельно печкой;
- не используй электроприборы мокрыми руками, не дергай за шнур, вытаскивая вилку из розетки. Не используй поврежденные электроприборы и искрящие розетки;
- не суши ничего над газовой плитой;
- не клади посторонние предметы на горячую плиту или включенные электроприборы;
- зажигая газовую плиту без электроподжига спичкой, вначале всегда зажги спичку.

Правила поведения при пожаре:

- небольшой огонь можно потушить, накрыв одеялом или другой плотной материей. Также можно вылить на него воду или засыпать песком. Не лей воду, если рядом электричество;
- если огонь большой надо немедленно покинуть помещение, забрать с собой всех детей, звать взрослых и звонить в пожарную службу 01 (с мобильного телефона номер зависит от оператора);
- при пожаре не используй лифт – это опасно;
- если убежать ты не можешь, зови на помощь через окно, звони в пожарную службу;
- не прячься в комнате, пожарным будет трудно тебя найти;
- если ты задыхаешься от дыма, сядь на пол там дыма меньше.

Правила безопасности жизнедеятельности детей дома:

- тяжелые, острые и режущие предметы всегда должны быть спрятаны на своих местах. Будь аккуратен, используя нож;
- уходя из дома, всегда проверяй, чтобы была закрыта вода;
- никогда не трогай оголенные провода под напряжением;
- не принимай самостоятельно лекарства без прямого указания взрослых;
- старайся меньше касаться бытовой химии (средство для мытья посуды, стиральный порошок и т.д.), если какая-то химия попала в глаз его надо немедленно промыть прохладной водой минимум в течение 20 минут;
- если греешь себе еду, то будь аккуратен, чтобы не обжечься;
- всегда мой руки перед едой.

Правила безопасности с газом:

- не оставляй без присмотра включенную газовую плиту. После использования всегда ее выключай;
- если в доме есть запах газа, немедленно открой окна и двери чтобы газ вышел;
- ни в коем случае не включай свет или огонь пока в доме газ, может быть взрыв;
- если можешь, то проверь газовый вентиль на плите, если он открыт, то закрой его;
- сообщи взрослым и в службу газа 04;
- покинь помещение с сильным запахом газа, пока он не выветрится.

Безопасность детей в интернете:

- никогда не сообщай никому в интернете своих данных или данных своих родителей (адрес, телефон, пароли и т.д.). Никто не имеет право их требовать у тебя. Если кто-то их просит, позови родителей или уйди с этого сайта;
- не ходи без родителей ни на какие реальные встречи с виртуальными друзьями из интернета, вместо друзей там могут оказаться мошенники;
- не скачивай самостоятельно с интернета никаких программ, они могут содержать вирусы;
- если ты случайно попал на плохой сайт, то немедленно закрой его. В интернете много хороших сайтов пользуйся ими.

Личная безопасность жизнедеятельности детей дома:

- никогда не открывай дверь незнакомым людям. Даже если тебе говорят, что это из полиции или сантехник или почтальон;
- если кто-то из чужих людей пытается открыть дверь твоего дома, немедленно звони в полицию. В крайнем случае, можно открыть окно и позвать на помощь соседей или прохожих с улицы;
- не верь, что кто-то к тебе пришел или что-то принес по просьбе родителей, если родители сами об этом не сказали.

Безопасность детей зимой:

- не ходи без взрослых по речному льду, он может проломиться;
- будь аккуратным на скользком покрытии, чтобы не упасть. Старайся никогда не падать на спину, лучше упасть вперед и опереться на руки;
- не забывай хорошо одеваться и закрывать уши, голову и горло, чтобы не обморозиться и не простудиться;
- ходи подальше от стен домов, чтобы сверху на тебя не упал снег или сосульки;

- не прикасайся к ледяному металлу, особенно языком ты можешь примерзнуть;
- не бросай снежки в лицо, не бросайся льдинками;
- на лыжах, коньках и санках можно кататься только в безопасных специально отведенных для этого местах. Не катайся возле дорог;
- переходи дорогу крайне аккуратно. Зимой скользкая дорога и машине трудно остановиться.

Фундамент безопасности дорожного движения для дошкольников - понимание первопричин беспечности

В чем кроется суть непонимания детьми даже элементарных основ безопасности? Не только в отсутствии негативного опыта или четких наставлений, но и в физических и психологических ограничениях, которые есть у детей.

В возрасте 3-5 лет возможности ребенка крайне ограничены:

- он не понимает суть тормозного пути и массы автомобиля;
- видит предметы только перед собой (эффект туннельного зрения);
- не понимает суть перспективы (удаленный предмет мы видим меньшим);
- дошкольник не правильно определяет реальные размеры предметов;
- не может правильно определить источник звука;
- не отличает «право» от «лево»;
- может отличить движущийся предмет от стоящего, но не может определить и сравнить скорость движения;
- затруднена ориентация в пространстве и правильный обход препятствий;
- внимание ребенка сосредотачивается на одном простом действии, он очень плохо способен при этом анализировать окружающую обстановку;
- распределение внимания затруднено. Выкатившийся на дорогу мяч займет все его внимание, он может совершенно беспечно побежать на дорогу;

Ребенок начинает улучшать свои возможности, но они еще недостаточно развиты:

- ребенку еще бывает сложно резко отреагировать на опасность;
- обычно он уже адекватно отличает понятие «лево» и «право», но иногда бывает отставание, особенно у девочек, на это надо обращать внимание.

Примерно с 8-ми лет дети уже более-менее готовы к адекватному поведению возле дороги, но, тем не менее, до подросткового возраста ребенок все еще будет иметь ограниченные возможности:

- у ребенка уже развито понятие балансировки и объезда/обхода препятствий, он имеет возможность резко сменить траекторию движения;
- он научился определять источник шума;
- боковое зрение становится совершеннее;
- он понимают суть перспективы объектов;
- он может резко отреагировать на сигнал опасности (автомобильный гудок, сильный окрик и т.д.);
- он может осознанно отказаться от задуманного действия, например, стать на дорогу, а затем вернуться на тротуар.

Плюс ко всем факторам, ограничивающим возможности ребенка стоит отнести его невысокий рост, что не позволяет ему так же хорошо видеть опасности на дороге, как взрослому.

Правила безопасности дорожного движения для младших дошкольников

Обучение безопасности дорожного движения для дошкольников младшей группы имеет свои особенности. Так как дети еще не могут воспринимать сложные понятия, то процесс ознакомления должен быть максимально понятен и интересен. Необходимо максимально использовать игровой материал: машинки, пешеходов, дорогу, дома, светофор. Показывать яркие и понятные картинки, учить стихи, а также проводить дидактические игры (игры направленные на обучение).

При обучении делайте акцент на утвердительных правилах, поскольку маленькие дети еще плохо воспринимают отрицательную частицу «не». Стройте примеры на противопоставлении «плохое поведение» и «хорошее поведение», пусть дети рассказывают, почему одни поступки плохие, а другие нет. Закрепляйте зрительную память, показывая на практике дорогу и ее опасности.

Что должны усвоить маленькие дошкольники:

- находясь возле проезжей части или на ней всегда надо держать взрослых за руку;
- детям никогда нельзя самим выбегать или выходить на автомобильную дорогу;
- переходить дорогу можно только по пешеходным переходам и только на зеленый сигнал пешеходного светофора;
- для пешеходов есть тротуар, для машин широкая дорога (проезжая часть);
- движущаяся машина представляет собой опасность для людей, машина не может остановиться резко, она будет какое-то время ехать вперед, так же как катиться мячик, который мы бьем ногой;

- дети должны выучить цвета светофора и самые простые знаки (надземный, наземный и подземный пешеходный переход).

Материал необходимо периодически повторять, и проверять уровень понимания детьми опасности.

Правила безопасности дорожного движения для старших дошкольников

Дети старшей группы уже могут расширить свои знания о правилах дорожного движения и о безопасном поведении. Они лучше ориентируются в пространстве и способны усвоить более сложные понятия.

Для ознакомления с безопасностью дорожного движения широко используйте наглядный материал и игровой процесс. При нахождении возле проезжей части всегда старайтесь объяснять детям правильную модель поведения, показывая это личным примером и указывая на ошибки других. Пусть дети всегда делают свои комментарии, тогда вы лучше поймете уровень их знания и осознания опасности.

Что должны усвоить дошкольники старшей группы:

- базовые понятия правил дорожного движения (дорога, автомобиль, железнодорожный переезд, пешеходная остановка и т.д.);
- основные знаки дорожного движения, которые важны пешеходам (железнодорожный переезд со шлагбаумом и безопасный поворот и т.д.);
- понятие тормозного пути в зависимости от погоды, состояния дороги и массы автомобиля;
- обязанности пешеходов и пассажиров транспорта;
- правила посадки на транспорт и проезда в транспорте;
- предупредительные сигналы светофора и регулировщика;
- правила перехода дороги;
- движение через железнодорожные пути, движение по тротуару, обочине, в жилой зоне, особенности езды на велосипеде.

Материал периодически повторяйте и проверяйте уровень его усвоения.

Пути решения проблем воспитания подростков

Для того, чтобы подростковый период протек как можно более мягче, без глобальных непониманий и конфликтов, родителям следует придерживаться определенной модели поведения. Опишем ее основные пункты:

- родителям важно быть для подростка авторитетом. Причем авторитет не завоевывается в течение одного дня, он формируется годами, начиная с дошкольного возраста, но разрушить взрослый его может очень быстро. Когда ребенок вступает в подростковый период

социальная функция «я родитель – я прав, ты должен подчиниться» начинает не только давать сбой, но и являться причиной многих конфликтов. Задача родителей не допустить отчуждения подростка, остаться для него и старшим товарищем, и тем, кто всегда выслушает, поймет и не осудит и даст совет. В противном случае ребенок замкнется и будет искать другой авторитет;

- Ваш ребенок – это индивидуальность. Родителям стоит понять, что подростковый возраст – это сложный период, но он ведет ко взрослению. Родителям надо признать этот факт и считаться с ним, прислушиваясь к мнению подростка, при необходимости аргументировано корректируя его, но, не ведя себя с ним как с младенцем, с подростком уже не работает;

- четкие правила игры в семье. Подросток должен знать свои права и обязанности, а также права и обязанности родителей. Он должен участвовать в делах семьи и понимать их. Нельзя допускать, чтобы подросток впадал в истерику, как двухлетний малыш, требуя новый смартфон только потому, что его другу купили такой же. Если подросток претендует на взрослость, он должен понимать и суть финансов и возможности и планы взрослых;

- четкие взаимоотношения с родителями. Взрослым нельзя допускать пренебрежительное, неуважительное или презрительное отношение к себе. Есть определенная грань, которую ваш ребенок должен всегда соблюдать в отношениях с вами. Вы же со своей стороны так же должны вести себя корректно и задавать такую общую атмосферу уважения, где все вопросы должны решаться путем общения и аргументов, а не эмоционального или физического давления;

- уважение желаний подростка. Родителям часто не понять, что хочет их ребенок, и они пытаются строить его воспитание на своей модели. То есть как бы воспитывая самих себя в детстве, делая акцент на том о чем они мечтали, что хотели, куда стремились. Но ваш сын или дочь это не Вы. У подростка свое будущее и свои стремления, поэтому задача взрослых не оказывать давление на ребенка, навязывая ему свою волю, а лишь подсказывать и направлять его, чтобы он смог избрать свой путь. Тот путь, который принесет счастье ему, его будущей семье и который принесет ощутимую пользу социуму;

- осознание современных ценностей нового поколения. Конечно, современным родителям часто чужды стремления молодежи, чужды новые течения «готов», «эмо» и так далее. Но ведь и движение «хиппи», которому более полувека, когда-то казалось диким тем мама и папам, но вот прошли годы и из поколения «хиппи» выросли новые семьи и все пошло своим чередом. Попытка понять своего ребенка – это путь к мягкому контролю и корректировке его поведения.

Особенности подросткового возраста:

- если ребенок страстно желал, чтобы его просто любили, то для подростка главное – независимость. Подросток – это время выработки форм сопротивления давлению взрослых. Для этого он готов пойти на «героические жесты» грубости, нелогичности, необъяснимости, парадоксальности;

- суть подросткового возраста – подвиг инициации. Необходимо, преодолеть детство, – вычеркнуть опыт детства, – забыть детство;

- подросток впервые ясно чувствует, что он ответственен за свою судьбу, которая зависит от его решений, – от его характера, – от его поступков. Подростковый возраст акцентирует необратимость и непоправимость человеческого бытия, которые еще не могли быть осознаны в детстве;

- подростковый возраст – время ресентимента. На первое место выходит обида, зависть, вина.

Подростковый суицид – проблемы побуждающие к нему:

- семейные проблемы очень часто являются причиной самоубийств среди подростков. Ребенок еще достаточно сильно зависит от взрослых и поэтому, с одной стороны, страдает от негативного отношения, а с другой стороны, чувствует свою вину за какие-то семейные неурядицы в материальном плане или в плоскости взаимоотношений. Это в итоге приводит к чувству изоляции и полной беспомощности, а, следовательно, и крайнего отчаяния;

- как правило, суициду предшествует серьезная депрессия, которая развивается на основании следующих проблем: одиночество, отсутствие общения со сверстниками или травля и насмешки с их стороны;

- трудности в обучении, низкая самооценка, плохая успеваемость и регулярные на этом фоне проблемы;

- негативная оценка своего тела и факторов собственной привлекательности;

- формирование негативного мироощущения, критическое суждение о жизни и ее негативная оценка;

- девиантное поведение подростка. Более высоким рискам совершения самоубийств подвержены дети, имеющие проблемы с наркотиками, алкоголем. Поскольку подобная зависимость притупляет мышление, искажает жизненные ориентиры и увеличивает риск импульсивных поступков;

- незрелость характера и личностных качеств. Подростки склонны к агрессии и принятию необдуманных решений, а также дети со стойким комплексом неполноценности и потерей смысла жизни значительно более подвержены суициду;

- школьные проблемы подростков. Низкая успеваемость, насмешки со стороны сверстников, побои, презрение или игнорирование окружающими приводит к социальной изоляции и при отсутствии поддержки со стороны взрослых приводит к суициду;
- сложности в интимных отношениях. Большею частью являются надуманными и гипертрофированными, но в глазах ребенка имеющими исключительную важность. Чаще всего связанные с проблемами сексуального характера или изменами любимого человека. Чаще всего подобным проблемам подвержены чувствительные и эмоционально зависимые дети, которые при этом не чувствуют поддержки со стороны родных людей.

Подростковый суицид – основные признаки надвигающейся проблемы:

- намеки на совершение самоубийства. Наподобие: «ничего, недолго вам меня терпеть» или «я больше никому мешать не буду»;
- прямые высказывания о намерении совершить суицид;
- потеря интереса к жизни, отстранение от близких и друзей, нивелирование ценностей, безразличие к миру;
- безвозмездная раздача предметов, которые еще недавно имели большую ценность в глазах подростка;
- постоянное уединение и угрюмость;
- потеря интереса к привычным хобби, учебе, неряшливость и отсутствие желания ухаживать за собой;
- увлечение темой культа смерти. Сатанизм, субкультура «готов», оккультные науки, черная магия. Чтение книг о загробной жизни, погребениях, просмотр фильмов, увлечение играми, связанными с насилием, потусторонними силами;
- высказывания и философствования о смерти, как о чем-то незначительном и даже забавном. По типу «смерть ерунда, вот жить противно».

Факторы в значительной мере предупреждающие подростковый суицид:

- регулярная занятость ребенка в интересных ему сферах. Посещение секций. Спорт, музыка, рисование, программирование и т.д.;
- хорошие открытые взаимоотношения с родителями и сверстниками. Наличие постоянных друзей и авторитета в окружении ребенка;
- успешное выполнение поставленных задач и целей (в спорте, учебе и т.д.), признание успехов окружающими, особенно близкими людьми;
- высокая личная ответственность за окружающих и социальная активность. Шефство над малышами или стариками,

ответственная должность в классе, активное участие в воспитании младших детей в семье и т.д. Подобная практика позволяет лучше выстроить систему приоритетов и определить жизненные цели, учит преодолевать трудности, бороться с ними и не впадать в уныние.

Проблема суицида подростков – правильное поведение взрослых

Если вы увидели один из негативных признаков намерения совершить суицид у подростка, то отнеситесь к этому серьезно, чтобы не допустить непоправимое. Лучше всего прибегнуть к помощи специалистов, однако всегда стоит учесть, что в первую очередь самая лучшая помощь – это поддержка и понимание близких людей. Помните, что как бы подросток на словах не относился к родителям, он в душе их все равно любит и готов к диалогу. Другой вопрос состоит в том, что если вы успели выстроить между собой и ребенком стену, то для открытого общения ее придется вначале разрушить, а это не всегда легко сделать.

Как вести себя родителям:

- со всей внимательностью отнеситесь к обидам и проблемам ребенка, даже на ваш взгляд самым пустяковым. Постарайтесь его убедить откровенно вам рассказать, что его расстраивает в вашей семье и в окружающем мире;
- внимательно выслушайте подростка. Очень часто самоубийства совершаются из-за того, что ребенку просто некому высказаться о своей беде. Приложите усилия, чтобы понять проблему и не осуждайте поступки, приведшие к сложностям, а попытайтесь успокоить подростка и определить пути выхода из сложностей. Предложите свою помощь. Придайте подростку уверенность, что вместе вы сможете справиться с любыми трудностями;
- сделайте акцент на позитивных моментах жизни, на светлых воспоминаниях из прошлого. Обратите внимание подростка на его успехи, на то, как близкие радуются за него, на то, как он важен, как вы его цените. Объясните, что его жизнь для вас самая дорогая в мире;
- попытайтесь учесть глубину кризиса и истинные мотивы ребенка и серьезность намерений. У подростка могут быть серьезные проблемы, но он может совсем и не думать о суициде;
- вызовите ребенка на откровенный разговор. Можно прямо спросить о его намерениях, если подросток выскажется и даже опишет свои планы по самоубийству, ему станет значительно легче.

Основные причины употребления алкоголя детьми и связанные с этим проблемы:

- выглядеть круто и по-взрослому. Надо объяснить ребенку, что в алкогольном опьянении нет ничего крутого. Адекватные взрослые могут пить алкоголь в небольших количествах для расслабления организма, но есть и другие, намного лучшие, способы отлично отдохнуть и расслабиться, особенно для молодых людей;

- выпить за компанию, чтобы не прослыть слабаком. Всегда старайтесь ограждать ребенка от плохих компаний. В юношеском возрасте хорошо прививать и поощрять разные здоровые хобби, отправлять подростка на секции, мотивировать его достижения, направлять огромную энергию в созидательное русло. Ставить перед ним цели, учить реализовывать свои мечты. Научить говорить «нет», помочь иметь свое твердое мнение, не идти за порочной толпой;

- приобрести смелость. Выпив спиртное, молодежь чувствует себя раскованно и свободно, но это иллюзорная свобода, причем за которую придется заплатить слишком большую цену своим здоровьем, репутацией и будущим. Надо стремиться обретать уверенность путем личных побед над своим характером, путем анализа неудач, их исправления, а не с помощью рюмки водки или бутылки пива;

- уход от объективной реальности. В некоторых случаях подросток начинает употреблять алкоголь в попытке забыться. Это могут быть проблемы в любви, угнетение родителями, непонимание и гонение со стороны сверстников. Каждый такой случай требует индивидуального подхода, глубокого понимания возможных первопричин и последствий. Родителям всегда стоит вызывать подростка на откровенный разговор, не давать ему закрываться в себе, но при этом и не опускаться до банальных обвинений во всех смертных грехах. Эффективно в данном случае прибегать к помощи психологов.

Пять основных стадий детского алкоголизма:

- начальная стадия. Постепенное привыкание к алкоголю, длительность до шести месяцев. Обычно ребенку просто нравится состояние опьянения и веселая компания. Это благоприятный этап для резкого прекращения употребления спиртных напитков;

- второй этап. Физиологическое привыкание. Длительность около года, организм привыкает к спиртному, ребенок увеличивает дозы и частоту приема;

- третий этап. Стойкая психологическая зависимость, формирование хронического алкоголизма. Длительность примерно полтора-два года, может быть и быстрее в зависимости от индивидуальных особенностей организма;

- четвертая стадия. Хронический алкоголизм. Постоянная тяга к спиртному, нарушение психики и мыслительных процессов, серьезные проблемы со здоровьем. Требуется длительное стационарное лечение в наркологическом диспансере или специализированной клинике;

- пятый этап. Деграция личности. Слабоумие, асоциальность, вспышки неконтролируемой агрессии. К алкоголю могут подключаться другие дурманные средства, существование в объективной реальности для ребенка теряет смысл. Вероятен летальный исход.

Во всех указанных стадиях родителям необходимо действовать быстро, извлекая ребенка из дурной компании, с возможным привлечением детского психолога для решения психологических проблем. В зависимости от стадии может потребоваться помощь нарколога, медикаментозное и психологическое лечение.

Основные проблемы, связанные с никотиновой зависимостью подростков:

- курящие подростки увеличивают в 10-15 раз риск заболеть раком легких, причем этот риск сохраняется даже в случае, если человек уже не курит. Один из признаков рака легких – это длительный сухой кашель;
- за счет засорения легких и изменения в работе щитовидной железы существенно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. У некурящего подростка после пробежки сто метров пульс составляет примерно 120 ударов в минуту, у курящего достигает 180. Причем нормализация пульса в последнем случае происходит значительно дольше. Сосуды теряют эластичность и сужаются, в итоге увеличивается нагрузка на сердечную мышцу, что приводит к более быстрому ее изнашиванию;
- при торопливом курении втайне от родителей и учителей подростки часто затягиваются более интенсивно, тем самым ускоряя пиролиз табака и бумаги и получая в несколько раз больше табачных ядов. А докуривая сигарету «под фильтр» подростки рискуют отравиться еще больше плюс обжечь рот и гортань;
- никотин существенно повышает внутриглазное давление – поэтому ранняя и пагубная привычка курить может привести к серьезнейшему главному заболеванию – глаукоме;
- также во время курения происходит постепенное повреждение зрительной коры – глаза начинают быстро уставать, цветоощущение падает. Затем изображение может начать двоиться, острота зрения падать и в результате может развиться табачная амблиопия, то есть функциональное ухудшение зрения, которое не поддается коррекции с помощью линз;
- слуховая кора тоже угнетается, наблюдается определенная потеря слуха в нижнем частотном диапазоне;
- из-за расстройства щитовидной железы появляется жажда и увеличивается температура тела;

- нервная система и мозг также подвергаются атаке ядов из табачного дыма, у ребенка ухудшается память, снижается внимательность, появляется раздражительность и происходит нарушение сна;
- нарушается обмен веществ. Ухудшается усвоение витаминов В1, В6, В12 и витамина А. При этом витамин С вообще разрушается, как следствие тормозится развитие, замедляется рост организма, может появиться близорукость и малокровие;
- воспаляются десны и гортань, а зубы желтеют и слабеют, изо рта идет неприятный запах.

К дополнительным проблемам, связанным с употреблением никотина относятся:

- ребенка со временем начинают посещать навязчивые мысли о курении, которые мешают ему нормально учиться и отдыхать;
- на сигареты, как правило, тратятся карманные деньги, предназначенные для питания и отдыха;
- дети ищут укромные уголки, где можно покурить, переживая, что их обнаружат взрослые, а также часто волнуясь из-за неприятных симптомов, которые сопровождают курение: кашель, жжение, тошнота;
- никотин при совмещении с алкоголем усугубляет действия последнего;
- ухудшение физического состояния и мозговой деятельности будет препятствовать достижению успехов в спорте и учебе.

Отсюда и вывод о том, как не допускать курение или же избавиться от него ребенка:

- в первую очередь надо выстроить перед подростком систему ценностей, он должен понять, что курение может помешать ему сделать то, чего он хочет добиться;
- второе, необходимо стараться, чтобы среди людей, которым подросток хочет подражать были те, кто ведет здоровый образ жизни, возможно, кто победил пагубную привычку и высказывался по этому поводу или хотя бы кто декларирует негативное отношение к курению;
- третье, максимально необходимо ограждать детей от личного дурного примера взрослых;
- четвертое, ваш ребенок должен быть самодостаточным, то есть он должен уметь идти против толпы сверстников, уметь сказать «нет сигаретам», не бояться насмешек и быть мотивирован своими перспективами, которые намного радужнее, чем у тех, кто тонет в сигаретном дыму;

- и, конечно же, не стоит забывать и общие моменты традиционной пропаганды, пояснение реального вреда курения, организационными методами препятствовать покупке сигарет, занимать подростка спортом.

Учтите, если ребенок уже курит, то во многих случаях скандалы или лекции о вреде курения не помогут. В лучшем случае ребенок затаится на несколько дней, а потом будет продолжать курить с еще большей осторожностью. Намного эффективней понять первопричину курения, ведь очень часто самим детям оно не нравится, поскольку поначалу они чувствуют неприятные жжение, тошноту, головокружение, сухость и першение в горле, а затем уже вообще не ощущают активного воздействия никотина, куря за компанию, по привычке или из-за болезненной тяги. Часто подросток и сам уже не рад, что связался с сигаретами, но бросить их у него нет силы воли, и тут задача родителей активно помочь ему, подтолкнуть всеми средствами к здоровому образу жизни.

Правила поведения на каникулах в летний период

Отправляя ребенка на каникулы в летний период в сельскую местность или в детский лагерь, позаботьтесь про ряд важных моментов. Если ребенок едет с группой детей, то от вас обязательно потребуют наличие базовых прививок и справку об эпидемиологической ситуации в семье; в детском лагере есть врач и условия для качественного питания и гигиены.

Если же дети едут в сельскую местность или на дачу, то вы должны сами позаботиться о том, чтобы они были привиты, а в арсенале домашней аптечки были все необходимые препараты. Форма лекарств должна соответствовать возрасту ребенка, малышам можно покупать сиропы или свечи, более старшим детям подойдут таблетки. Препараты должны быть НЕ просроченные, следите регулярно за этим, а также они должны храниться в соответствии с инструкцией, при необходимой температуре, влажности и освещенности. Внимательно читайте противопоказания и сочетаемость с другими препаратами, если вы сомневаетесь, то проконсультируйтесь с врачом. Помните, что хранить аптечку надо в недоступном для детей месте.

Также ребенок должен быть обеспечен всеми необходимыми средствами гигиены. Одежда должна соответствовать и жаркой и прохладной погоде. В солнечный день обязательно необходимо надевать кепку или панаму. Ходить в лес надо так же с головным убором и, по возможности, в закрытой одежде, чтобы защищаться от клещей. Под прямыми солнечными лучами надо находиться минимальное время. В воде не переохлаждаться и строго соблюдать правила поведения. Пищу надо есть только свежую, хорошо вымытыми руками, предпочтительно овощи и фрукты. Но никогда нельзя в летний период спешить покупать очень ранние фрукты и овощи, они обычно выращены с применением большого количества химических стимуляторов роста, что может привести к отравлению.

Взрослые, под присмотром которых находится ребенок во время летних каникул, должны быть четко предупреждены об особенностях детского организма, о противопоказаниях в еде, об аллергии и других нюансах. С общими правилами поведения на каникулах в летний период должен быть ознакомлен не только ребенок, но и те, кто будут его опекать. Очень часто взрослые, под опеку которых попадают дети на непродолжительное время, не могут адекватно обеспечить тем режим дня и соблюдение правил поведения. Наблюдаются две крайности или полная свобода действий для ребенка или наоборот – оба варианта плохи. Поэтому четко обсудите с теми, куда поедет ребенок на летний период, правила, установленные для вашего ребенка: ориентировочное время купания, нахождение под солнцем, питание, развлекательные мероприятия, длительность сна и другие важные моменты.

Летом очень высока солнечная активность, поэтому под прямыми солнечными лучами надо находиться непродолжительное время, желательно утром или под вечер. В противном случае можно получить ожоги, солнечный или тепловой удар. Помните, что организм ребенка требует большое количество жидкости, а особенно жарким летом. Обеспечьте детей несколькими литрами чистой питьевой воды в день на каждого. Избегайте употребления сладкой газировки, она вызывает еще большую жажду.

При походах в лес объясняйте детям опасность употребления в пищу различных незнакомых ягод и растений, так как некоторые из них могут вызвать острые отравления. Собирать грибы дети должны со взрослыми, брать надо только четко известные виды, если есть сомнения и не с кем посоветоваться, то такие грибы нельзя брать.

Повторите с детьми правила поведения на дороге. Переходить дорогу необходимо только в установленных местах, если есть светофор, то только на зеленый свет для пешеходов. При движении по наземному переходу надо вначале посмотреть налево, чтобы убедиться в отсутствии автомобилей, затем на середине дороги надо посмотреть направо. Нельзя играть вблизи от проезжей части и внезапно выбегать на неё.

Обучите детей правилам поведения с незнакомыми людьми. Не разрешайте детям разговаривать с ними, брать подарки и куда-то идти. Не оставляйте детей под присмотром незнакомой «доброй тети». Вообще старайтесь не оставлять детей одних, тем более в незнакомых местах на отдыхе.

Летом дети могут чаще находиться дома одни, поэтому поясните им правила поведения с электроприборами, расскажите, что их нельзя оставлять без присмотра и брать мокрыми руками. А также нельзя засовывать в розетку предметы и выдергивать из розетки вилку за провод. Напомните детям, что нельзя открывать дверь незнакомцам и разговаривать с ними по телефону, и что опасно сидеть на подоконнике открытого окна или балкона. Если у вас в доме используется газ, то также не забудьте пояснить правила поведения с ним.

Правила пожарной безопасности особенно важны для детей в летний период. Не разрешайте детям играть с огнем, разводить костры без взрослых. Объясните опасность поджога тополиного пуха и сухой травы, расскажите, что они могут быстро распространять огонь, тем более в жаркий сухой день. Не менее важно рассказать ребятам про опасность обрыва электрических проводов, которые часто встречаются во время летних бурь. Расскажите, что, во избежание поражения электрическим током, такие провода не только нельзя трогать руками, но и даже приближаться к ним, особенно если вокруг мокро. О случаях обрыва проводов надо немедленно сообщать взрослым и вызывать соответствующую ремонтную службу.

Следите за режимом дня детей: не допускайте ночных прогулок, нерегулярного питания, переохлаждения в воде и большого употребления сладостей и мороженого. Летний период – это время укрепить и оздоровить детский организм, а не разладить режим дня и питания. Также не забывайте напоминать школьникам про выполнение факультативных занятий на лето, например, про чтение литературы или наблюдения за природой.

Остерегаемся травм

При занятии активными видами спорта: езда на скейте, роликах, велосипеде – обеспечьте ребенку надежную защиту уязвимых мест. Обучите ребенка технике правильного падения в критической ситуации или обратитесь к инструктору. При использовании любого спортивного инвентаря следите, чтобы он был исправен и соответствовал возрасту ребенка.

На глаз обнаружить у ребенка перелом не так то и просто даже специалисту. У детей кости еще очень гибкие и потому часты случаи микрорасщеплений и микротрещин. Поэтому если ребенок достаточно сильно травмировался, то лучше как можно быстрее показать его травматологу. Переломы у детей могут сопровождаться болью или проходить почти безболезненно, может отмечаться потеря силы и подвижности в поврежденном месте, а также изменение её формы.

Синяки, царапины и ссадины сопровождают летом многих детей, особенно мальчиков. Важно оперативно их промывать и обрабатывать антисептиком. К месту ушиба надо быстро приложить холодный предмет или полить его холодной водой, чтобы снизить боль и препятствовать набуханию.

Что нужно знать родителям про безопасность детей на воде:

- купаться можно часа через полтора после еды;
- если температура воды менее +16 °С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания;

- при температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут;
- плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах. Если вы решили поплавать, находясь в местах дикой природы, то выбирайте место с чистой водой, глубиной до 2-х метров, с ровным гравийным или песчаным дном и где течение воды слабое, то есть не превышает 0,5 м/с (для проверки бросьте в воду щепку или палочку). Всегда хорошо проверяйте дно и следите за купающимися детьми. Дети должны купаться у самого берега. Никогда не купайтесь в заболоченных местах;
- если вы находитесь в нетрезвом состоянии, то не пускайте детей в воду, они, оставшись без присмотра, могут попасть в беду.

Основные правила безопасности детей на воде:

- запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега;
- нельзя близко подплывать к судам;
- нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно;
- нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест;
- нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой;
- нельзя купаться в шторм и при сильных волнах;
- нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться;
- надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега;
- нельзя играть в воде в игры связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.
- каждому нужно ознакомиться с правилами безопасности на воде и поведения в критических ситуациях при купании.

Всегда помни и соблюдай правила безопасности на воде для детей и учи этому товарищей. Безопасность в данном случае не признак трусости, а осторожность разумных людей. Не поддавайся на провокации и глупости и не делай неправильные поступки из-за того что все так делают.