**Памятка по безопасности детей в период летнего отдыха**

Лето-самое короткое и долгожданное время года для детей и их родителей. Летний период несёт в себе радость каникул, возможность вволю погулять, искупаться, покататься на велосипеде и заняться другими увлекательными делами. Однако, это ещё и самый опасный период, когда дети подвергнуты большим рискам и чтобы они не омрачились травмами и болезнями- достаточно соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Даже если ваш ребёнок — эталон ответственности и осторожности, всё равно напоминайте ему

об основах безопасного поведения.

Как показывает опыт врачей-травматологов и педиатров, даже взрослые не всегда знают, как

вести себя в экстренной ситуации, а дети —тем более.

**Основные правила безопасности на улице и дома:**

- не открывать дверь незнакомым людям;

-не садиться в машину к незнакомцам;

- не входить в лифт с незнакомыми гражданами;

- не гулять до поздна;

- не сидеть на подоконике.

**Правила пожарной безопасности:**

- спички, хлопушки, бенгальские огни и зажигалки – расскажите, что

 это не игрушки, от них

может возникнуть пожар;

- газовая плита - источник повышенной опасности, научите детей правильно ею пользоваться;

- нельзя разводить дома костёр

- в огонь не кидать никакие предметы;

- увидев огонь или дым сразу звать взрослых.

**Научите соблюдать правила дорожного движения:**

- переходить дорогу по пешеходному переходу размеренным шагом, нельзя бежать, и только на

 зелёный сигнал светофора, предварительно убедившись в безопасности движения;

- при переходе через проезжую часть нельзя разговаривать по телефону или слушать музыку в

 наушниках;

- входить и выходить из транспорта можно только при полной остановке.

**Безопасность на воде**

Самый безопасный детский отдых на воде — под присмотром взрослых. Но сопровождать ребёнка повсюду не всегда получается, особенно если он уже не малыш, поэтому обязательно расскажите детям о безопасном поведении на пруду или другом водоёме. И даже если вы отправляетесь купаться вместе — детям всё равно пригодятся эти правила, объясните:

 **-** почему нельзя плавать, и тем более нырять, в незнакомых местах или местах, сильно заросших водорослями: можно пораниться о камни или мусор, или оказаться на слишком большой глубине, что это может привести к трагедии;

-опасно заплывать на дальние расстояния на надувных матрасах — это ненадежное средство, предназначенное для плавания у берега водоёма;

-что нужно делать, если при плавании свело ногу: необходимо лечь на спину и плыть к берегу и позвать на помощь;

- контролируйте длительность купания — долгое пребывание в прохладной воде опасно переохлаждением.

**Безопасность на природе**

Семейная поездка или коллективный поход на природу — это отличный вариант отдыха детей. Отдыхая на природе дети должны знать о безопасном поведении, а именно:

 - носить головной убор;

- одежда детей должна быть соответствующей: спортивный костюм с длинными рукавами,

нескользящая обувь на толстой подошве, головной убор. Обратите внимание: одежда

не должна плотно прилегать к телу — если клещ, комар или другое опасное насекомое

попытается укусить вас или ребёнка, добраться через просторную одежду до кожи будет

гораздо сложнее, чем через облегающую;

-чтобы защититься от клещей необходимо застёгивать манжеты и воротник, заправить

штанины в голенища высокой обуви;

-для похода в лес, выбирайте яркую одежду. Весной и летом нежелательны зеленые и темные

цвета, осенью – коричневые, а зимой лучше не выбирать серый и белый цвета. Кроме этого,

ребенку на одежду можно пришить светоотражатели.

-расскажите, что в лесу можно легко потеряться, а выбраться — гораздо сложнее. Что нужно

делать, если он все-таки отстал от группы или родителей: обязательно оставаться на месте и

громко звать взрослых.

**Пищевой запас**

 Если летом дети собрались на длительную экскурсию или в поход, то с собой **нельзя класть** скоропортящиеся продукты, во избежание в дороге каких-либо проблем, а именно: бутерброды с варёной колбасой; мясо курицы; творог, творожную массу, творожные сырки (так как их надо хранить в холодильнике, а не в рюкзаке). Кроме того: фаст-фуд, сладости, чипсы, магазинные сухарики, газированную сладкую воду.

**А что же тогда можно брать?**

Да много всего. Вот список, составленный на основании рекомендации диетолога.

1) Беспроигрышный вариант - бутерброды с сыром. Ни хлеб, ни сыр (разумеется, в упаковке) даже на жаре за несколько часов не испортятся.

2) Сырники, запеканка.

3) Вареное яйцо.

4) Несдобное печенье (крекеры), булочки, рогалики, лаваш, оладьи, блинчики, пирожки,  хлебцы.

5) Орехи.

6) Фрукты и овощи (яблоки, груши, бананы, персики, огурцы, морковь); сухофрукты.

7) Соки (без сахара и консервантов), компот, некрепкий чай, отвар шиповника.

 **Не забывайте напоминать детям, что необходимо:**

-всегда мыть руки перед едой, а находясь на природе — протереть руки антибактериальными влажными салфетками;

-тщательно мыть овощи и фрукты;

-если появилась боль в животе, или тошнота, рвота, частый жидкий стул — сразу рассказать взрослым.

 **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА!**