**Рекомендации и памятки для родителей по основам безопасности жизнедеятельности.**

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители (законные представители)

для каждого из нас важно сохранить свое здоровье и здоровье своих близких.

Поэтому просим внимательно прочитать предложенные памятки и пользоваться советами, изложенными в них, в практических ситуациях

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЮНЫХ ПЕШЕХОДОВ

Для всех родителей шесть полезных «НЕ»:

1. Не перевозите малыша на своих коленях. При аварии вы можете его не удержать или придавить собой.

2. Не пристегивайте малыша штатным ремнем безопасности без СДУУ. Таким образом, вы вряд ли убережете его: так как ремень рассчитан на взрослого человека.

3. Не пристегивайте взрослого и ребенка одним ремнем.

4. Не разрешайте ребенку стоять за спиной водителя, между спинками передних сидений.

5. Не разрешайте ребенку сидеть на заднем сиденье спиной по ходу движения: при столкновении малыш упадет затылком вперед.

6. Не оставляйте в салоне не закрепленные тяжелые предметы. При столкновении они превращаются в опасный снаряд.

ПАМЯТКА по ПДД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители! Своевременно обучайте детей умению ориентироваться в дорожной ситуации, воспитывайте у ребенка потребность быть дисциплинированным и внимательным на улице, осторожным и осмотрительным.

1. Не отпускайте ребенка без взрослых на дорогу.

2. Держите ребенка за руку, не разрешайте сходить с тротуара.

3. Приучайте ребенка ходить спокойным шагом, придерживаясь правой стороны тротуара.

4. Напоминайте, что дорога предназначена только для машин, а тротуар для пешеходов.

5. Выучите с ребенком стихотворение: «Коль зеленый свет горит, значит, путь тебе открыт».

6. Приучайте к правилу: переходить дорогу можно только по переходу (наземному и подземному).

7. Не разрешайте ребенку в общественном транспорте высовываться из окна, выставлять руки или какие-либо предметы.

8. В личном автомобиле сажайте ребенка только в детское кресло.

9. Не запугивайте ребенка улицей - панический страх перед транспортом не менее вреден, чем беспечность и невнимательность. 10. Обратите внимание ребенка на то, что переходить дорогу можно лишь тогда, когда обзору ее ничего не мешает.

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА

Особую группу опасных для здоровья и жизни ситуаций составляют различные виды повреждений, или травмы. При этом могут иметь место как легкие (ушибы, ссадины, царапины), так и тяжелые повреждения: сотрясение мозга, остановка дыхания, переломы и вывихи, раны, ожоги.

При купании: Умение хорошо плавать - одна из важнейших гарантий безопасного отдыха на воде, но помните, что даже хороший пловец должен соблюдать постоянную осторожность, дисциплину и строго придерживаться правил поведения на воде. Не умеющие плавать, могут заходить в воду только по пояс, в место, обозначенное плавучими рейками или протянутыми веревками. Подходя к воде, убедись, что заход в воду свободный от зарослей камыша, осоки и водорослей, дно – твердое, а глубина увеличивается постепенно. Обязательно убедитесь, что поверхность дна свободна от ям, камней, коряг, осколков стекла и прочих посторонних предметов. Не входите и не ныряйте в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде наступает резкое рефлекторное сокращение мышц, что приводит к остановке дыхания.

Правильно пользуйтесь качелями: Не подходите близко к катающимся качелям, не раскатывайтесь слишком высоко, не качайтесь лежа, не спрыгивайте с качелей в раскаченном виде, слезать с сиденья только тогда, когда качели остановятся.

Соблюдайте правила дорожного движения: По тротуару следует идти как можно дальше от проезжей части. Переходя улицу, следует остановиться у проезжей части и посмотреть налево, потом направо и снова быстро налево. Начинайте переходить улицу только при зеленом свете светофора. Улицу переходите по возможности в безопасных местах - у светофора, на обозначенном "зеброй" переходе или, по крайней мере, на перекрестке - водители машин здесь более внимательны. Никогда не бросайтесь в транспортный поток очертя голову. Не переходите дорогу, слушая музыку в наушниках или разговаривая по телефону.

Правильно организовывайте занятия физкультурой и спортом: Тренироваться нужно обязательно в спортивной одежде и обуви, соответствующей времени года и виду спорта. Если у вас ухудшилось самочувствие, обязательно сообщите об этом врачу или тренеру, чтобы он решил вопрос о дальнейших тренировках. Совместно с тренером систематически следите за состоянием спортивных сооружений, оборудования, инвентаря. Во время тренировок и соревнований будьте организованными и дисциплинированными. Соблюдая эти несложные правила, вы полностью застрахуете себя от травм и повреждений!

ПАМЯТКА ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА

С наступлением теплых дней после бесконечной зимы, вызывает вполне естественное желание пообщаться с пробуждающей природой, подышать пьянящими ароматами леса. Все бы хорошо, но посещение леса в начале лета сопряжено с высоким риском быть укушенным клещом, а это чревато заражением такой опасной болезнью, как клещевой энцефалит... Как происходит заражение Клещи, находясь на ветках или траве, при приближении животного или человека могут прицепиться к нему, а потом добраться до открытых участков кожи, чаще всего - шея, волосистая часть головы, спина, подмышечные и паховые области и др. Слюна клеща содержит обезболивающее вещество, поэтому укус его безболезнен, и длительное время не заметен. Вместе со слюной зараженные клещи передают в кровь человека или животного не только вирус клещевого энцефалита, но в некоторых случаях спирохеты, которые вызывают заболевание, клинически сходное с клещевым энцефалитом – клещевой боррелиоз. Как предотвратить присасывание клещей.

Основная мера защиты – не допускать присасывания клещей. Для этого используют средства индивидуальной защиты: рациональное использование обычной одежды и отпугивающие средства (репелленты). При посещении леса одевайтесь так, чтобы исключить возможность заползания клещей под одежду и на открытые участки кожи, за воротник, на волосы. Через каждые 1,5-2 часа пребывания в лесу проводить само- и взаимо осмотры верхней одежды и открытых частей тела. Лучшая защита от клещей – это соблюдение техники безопасности:

1. Не рекомендуется без особой надобности залезать в непроходимые чащи низкорослого кустарника.

2. Перемещаясь по лесу, не срывайте веток, этим действием, вы стряхиваете на себя клещей.

3. Ноги должны быть полностью прикрыты.

4. Спортивные трико, штаны должны быть заправлены в носки.

5. Обязательно наличие головного убора.

6. Длинные волосы желательно спрятать под головной убор.

7. После похода по лесу, необходимо проверить, и стряхнуть как верхнюю одежду, так и нижнее белье.

8. Осмотреть все тело.

9. Обязательно расчесать волосы мелкой расческой

Как удалить присосавшегося клеща?

1. Тело клеща осторожно смазывают маслом, и оставляют на 15-20 минут.

2. Затем необходимо сделать из прочной нити петлю и затянуть ее у основания хоботка клеща.

3. Придерживая кожу пальцами, покачивая клеща, постепенно вытягивать его, растягивая концы нити в стороны. Можно захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и, держа строго перпендикулярно поверхности укуса, повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов.

4. Место укуса необходимо смазать 70% спиртом, 5% йодом, зеленкой или одеколоном.

5. Если клещ удален, а его головка осталась в коже, то нужно обратиться в поликлинику для лечебной помощи. Если обратиться нет возможности, то нужно обработать место 5% йодом и извлечь как занозу.

6. Клещей, снятых с тела, необходимо поместить в пузырек (в крайнем случае сжечь или залить кипятком). Не следует давить их пальцами, т.к. если клещ заражен, то вирус может попасть в организм человека через слизистые носа, глаз и незначительно поврежденную кожу.

7. После контакта с клещами обязательно вымыть руки с мылом.

8. Для определения зараженности клеща необходимо (в пузырьке, банке) доставить его в лабораторию.

ПАМЯТКА О ПОВЕДЕНИИ ПРИ ТЕПЛОВЫХ УДАРАХ

В жаркие дни значительно повышается риск пострадать от солнечного или теплового ударов, когда от высокой температуры внешней среды может наступить перегревание организма. Солнечный удар вызывается непосредственным воздействием прямых солнечных лучей на непокрытую голову или обнаженное тело. Причиной теплового перегрева обычно является работа в переполненных и плохо проветриваемых помещениях, в душной, жаркой среде. Солнечный и тепловой удары являются частой причиной несчастных случаев при выполнении сельскохозяйственных работ. Сущность теплового и солнечного удара заключается в неспособности системы кровообращения и всего организма приспособиться к длительному воздействию высокой температуры. Нужно насторожиться, если возникает сильная головная боль, слабость, прилив крови к голове, шум в ушах, тошнота, головокружение, жажда.

Если в этот период не принять соответствующих мер, то поражение организма усиливается, появляются симптомы поражения центральной нервной системы, возникает синюшность лица, тяжелая одышка, частый пульс (120-140 ударов в минуту) и очень слабый. Температура тела повышается до 40С. Кожа горячая и красная, зрачки расширены. Могут появиться судороги, галлюцинации, бред. Если пострадавшему не будет оказана правильная первая помощь, то он может погибнуть в течение нескольких часов от паралича дыхания и остановки сердца. Следует помнить, что при тепловом ударе симптомы поражения развиваются быстрее, чем при солнечном.

Очень часто пострадавшие без каких-либо ярко выраженных симптомов теряют сознание.

Первая помощь должна быть оказана немедленно! Пострадавшего переносят в прохладное место, в тень, снимают одежду и укладывают, слегка приподняв голову. Ему создают покой, на голову и область сердца кладут холодные компрессы (или поливают холодной водой). Для возбуждения дыхания пострадавшему дают понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом.

Если сознание не потеряно, пострадавшему дают обильное холодное питье.

Внимание! Ни в коем случае нельзя давать алкогольные напитки!

ПАМЯТКА ГРИБНИКУ

Перед тем, как отправиться в лес, нужно усвоить несколько обязательных правил.

1. Самое грибное время-с середины августа до середины сентября.

2. Лучшее время для сбора-с рассвета до 10-11часов.

3. Желательно собирать грибы в корзину (там они меньше портятся, не ломаются и не мнутся). Лисички и опята можно собирать в мешок. В жестяных и пластмассовых ведрах грибы хуже сохраняются.

4. Нужно собирать столько грибов, сколько сможешь переработать.

5. Нельзя брать старые, особенно трубчатые, так как к вечеру из них будет "каша". 6. Старые грибы можно прикопать. Остатки грибов или старые червивые подберезовики и подосиновики около берез и осин, белые грибы на полянах лиственного или хвойного леса, а рыжики в еловых или сосновых посадках.

7. Если вы долго находитесь в походе, можно подвялить грибы на солнце.

8. Собирать только те грибы, которые хорошо известны.

9. Нельзя собирать грибы переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью.

10. Не собирать грибы вблизи шоссейных дорог, химических комбинатов, действующих и заброшенных шахт, а также вблизи удобряемых сельскохозяйственных полей, на близко к ним расположенных, хорошо проветриваемых лугах.

11. При сборе грибов необходимо обращать внимание на форму гриба, внешнюю окраску, цвет и запах мякоти до и после разреза. Это помогает распознать ядовитый гриб.

12. Не брать в руки грибы, обладающие ядовитыми свойствами. Это правило особенно важно для детей.

13. Если кто-то провалился в болото, приближаться к нему нужно только ползком. 14. Если в лесу вас застала гроза, не подходите к высоким отдельно стоящим деревьям, столбам, стогам сена, к металлическим постройкам и линиям электропередач. Дуб, тополь, ель, сосна притягивают грозу. Не опасны - береза, клен, заросли орешника.

14. Если вы заблудились в лесу, ориентируйтесь по окрестности:

Север:

Деревья обильно покрыты лишайниками. Кора деревьев грубее. У сосны вторичная (бурая) кора поднимается выше.

Юг:

На хвойных породах скапливается смола. Ягоды раньше созревают. Крона дерева гуще. Годовалые кольца на пнях шире.

«Психологическая безопасность детей дошкольного возраста в летний период»

**ОГОНЬ**

Открытый огонь привлекает всех деток без исключения. Им очень хочется познать эту стихию, а взрослые боятся, что это знакомство состоится. Вам не удастся убедить малыша, что огонь – это не интересно.

Даже если вы будете запрещать ребёнку приближаться к нему, малыш всё равно познакомится с огнём, но уже без вас.  
Поэтому и вам, и ребёнку будет спокойнее. Если вы научите его правилам безопасности и способам тушения огня. Договоритесь с малышом, что подходить к огню он будет только в вашем присутствии. Объясните, что главная опасность костра заключается не в ожогах (обжечься проще у плиты), а в том, что над открытым огнём очень легко потерять контроль, так как пламя может запросто перекинуться от костра на сухую траву и дачный домик. Можете показать в безопасной обстановке, как моментально вспыхивает и сгорает, например, лист бумаги. У всех людей, в том числе и маленьких, есть природный страх перед огнём. Но у людей, в отличие от животных, есть власть над ним. Обязательно держите рядом с костром ведро воды, а в доме – огнетушитель.

**СТРАСТЬ К ЛАЗАНИЮ**

Почему-то все дети время от времени стремятся забраться куда-нибудь повыше. Лучший способ обеспечить себе спокойную (а малышу интересную) жизнь – обучить его технике безопасности. Не запрещайте ребёнку лазать по деревьям, а учите его правильно это делать: ставить ноги на ветви как можно ближе к стволу и не забывать о том, что когда-нибудь придётся спускаться… Если у вас есть возможность, попробуйте вместе подняться на крышу. Малыш станет больше вам доверять, узнав, что и взрослым совсем не чуждо желание взглянуть на мир с непривычной высоты и почувствовать небо над самой головой. Попросите ребёнка позвать вас, когда он захочет залезть на дерево, мотивируя это тем, что вам тоже это интересно, - так вы спокойно можете подстраховать юного верхолаза.

**ОПАСНЫЕ РАСТЕНИЯ**

Обязательно позаботьтесь о том, чтобы на участке, где играют дети не было ядовитых растений, таких как морозник, безвременник, молочай, аконит, клещевик, борщевник, волчий ягодник, бобовник. Ядовитые вещества содержат олеандр, дурман, майский ландыш, глициния. Помните, что к «агрессивным» относятся растения, которые выделяют много пыльцы, ведь пыльца – один из самых распространённых аллергенов. В этом списке астры, хризантемы, кореопсисы, маргаритки, бархатцы, ноготки, а также ива, сирень, берёза, клён. Даже у младших школьников эти растения могут вызвать серьёзные отравления. Кстати, если даже на вашем дачном участке они не растут, полезно пройтись по дачам соседей (с их разрешения, конечно!) и показать ребёнку, каких растений стоит опасаться.

**ПАРАЗИТЫ**

Почти все дети любят пробовать природу на вкус: то яблочко зелёное пожевать, то листик, то травинку… Но мы-то, взрослые, знаем, что это опасно: на природе проще простого подцепить кишечных паразитов. Объясните ребёнку, что в принципе в этом нет ничего плохого (если, конечно, растение не ядовито), но всё, что ему захочется попробовать, нужно обязательно помыть. Следите за тем, чтобы ваш малыш как можно чаще мыл руки, пусть даже через несколько минут он снова испачкается.