

Чем занять детей летом?

Совместные занятия детей и родителей

Если вы заботливый родитель, не позволяйте ребенку летом часами сидеть перед телевизором или за компьютером.

Есть множество других интересных занятий! Ниже вы найдете список совместных занятий для ребенка от 3 до 7 лет. Выходите из дома и проводите время весело вместе с вашим ребенком! Итак, чем занять детей летом?

Прогулка или поездка на велосипеде

В современном мире всем нам не хватает движения, физической активности. Это относится к детям, также как и ко взрослым. Два самых простых способа выполнить недостающую физическую активность - пешие и велосипедные прогулки. Прогуляться или покататься на велосипеде можно и рядом с домом. Вы увидите, что происходит в вашем дворе, что вас окружает, и вместе с тем проведете время с вашим ребенком.



Опасные насекомые

От укусов клещей поможет защититься головной убор, всегда надевайте его ребенку, когда идете в лес или парк. Также при высокой опасности укуса клеща, желательно, надевать одежду, закрывающую ноги и руки. Применяйте специальные средства по отпугиванию насекомых, но старайтесь избегать нанесения на ребенка ядовитых спреев, лучше носите с собой салфетки репелленты, которые будут отпугивать насекомых.

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию и даже нанести ребенку психологическую травму. Держите в аптечке средство для лечения укусов насекомых.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Внимательно смотрите, куда садитесь и за что беретесь руками: большинство укусов происходят по невнимательности. Не ворочайте камни и лезьте в дупло палкой из интереса — это может быть домом насекомого.

2. Если вы ночуете под открытым небом, плотно укрывайтесь и вытряхивайте одежду перед тем, как ее одеть, т.к. насекомые могут заползти (и залететь) вам в одежду или постель.

3. Собираясь на прогулку в непроверенное место, обувайте кожаную туристическую обувь — ее насекомым тяжелее прокусить.

4. Отправляясь на природу, не привлекайте летучих насекомых одеждой броских тонов и духами — осы и их сородичи могут перепутать вас с цветком и увиваться за вами следом.

5. Можете обработать воротник одежды репеллентом — средством, отпугивающим насекомых, на крайний случай гвоздичным или эвкалиптовым маслом.



Избегаем пищевых отравлений

Приучите ребенка мыть руки перед каждым приемом пищи или хотя бы тщательно вытирать их влажными салфетками. Не употребляйте на жаре скоропортящиеся продукты, особенно мясо, которое может превратиться в яд уже после 20 минут нахождения на солнце.

Старайтесь больше употреблять овощи, фрукты и ягоды. Мойте их тщательно, перед тем как употребить в пищу. Старайтесь не приобретать фрукты, которым еще по сезону не должны продаваться. Как правило, это продукты, выращенные с большим добавлением химических веществ, стимулирующих рост, они очень опасны для здоровья и могут вызвать сильное отравление. В аптечке всегда держите средства лечения отравлений



Основные правила безопасности летом

Всегда плавай в специально предназначенных для этого местах, на оборудованных и безопасных пляжах;

Не заплывай за буйки, не подплывай близко к судам, чтобы тебя не засосало под работающий винт;

Не плавай при больших волнах, сильном течении или водоворотах;

Не ныряй в местах с неизвестным дном;

Не играй на воде в опасные игры, не «топи» друзей и не ныряй глубоко;

Матрасы и спасательные круги не предназначены для того, чтобы заплывать далеко, плавай на них недалеко от берега;

Если светит солнце, то носи летом головной убор;

Не находишься долго на солнце, если ты чувствуешь. Что кожа начинает печь и краснеть, немедленно уйди в тень или оденься;

Старайся не быть под прямым солнцем днем, а только утром и ближе к вечеру;

Не бери с собой в жаркое место и не ешь продукты, которые быстро испортятся: мясо, колбаса, рыба, молочные продукты;

Пей много воды летом, но старайся не пить сладкую воду, от неё еще больше хочется пить;

Всегда ешь вымытые продукты и мой перед едой руки;

Если рядом насекомые, то не делай резких движений. Если ты кушаешь, то будь осторожен, чтобы насекомое не попало в рот и не ужалило;

Не подходи близко к собакам, особенно если у собаки щенки и собака кушает;

Не общайся с незнакомцами (ни с мужчинами, ни с женщинами), ничего не бери у них и не веди к себе домой, не называй свой адрес, фамилию, телефон. Взрослый должен просить помощи у взрослого, и не должен обращаться к ребенку!

Если тебя кто-то схватил и тащит, то зови на помощь и кричи, что это не твои родители, обращай на себя внимание прохожих. Если тебя преследуют, то иди в сторону родителей или просто людные места (нельзя забиваться в тупики или заходить в темные подъезды), проси помощи у полицейского (милиционера), охранника, продавца или просто взрослых людей.



