

Безопасность школьников в период летних каникул.

Для многих из нас лето - это самое долгожданное и любимое время года. У школьников начинается пора каникул, когда счастливая ребятня радуется, беззаботному времяпрепровождению, резвится на свежем воздухе, греется под теплыми солнечными лучами. Их отправляют в гости к бабушке и дедушке, посылают отдыхать в детский лагерь или санаторий, они ходят купаться на озеро или речку и играть в лесу. Лето - это не только пора каникул, но и опасный период, так как многие дети в это время предоставлены сами себе. Во время длинных летних каникул дети проводят много времени без присмотра взрослых, и, понятно, что ни одно детство не проходит без царапин, ссадин и ушибов, ведь любопытные ребята стремятся изучить все новые и неизвестные для них места. Как следствие во время летних каникул значительно увеличивается количество несчастных случаев и различных заболеваний у детей. Обеспечить безопасность детей летом в первую очередь задача родителей. Поэтому очень важно объяснить и напомнить детям необходимые правила безопасности.

Семь советов родителям школьников.

Совет первый - Заранее продумайте, как будут организованы каникулы? Если у вас есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха или санаторий - это здорово! Помните, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7-12 лет составляет 20 минут, а старше - не более получаса.

Совет второй - Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе - вот лучший отдых после школьных занятий. Пребывание на свежем воздухе как можно дальше от проезжих дорог, транспорта, промышленных предприятий.

Совет третий - Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка. Помните, что в каникулы увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Поговорите с ребенком об этом.

Совет четвертый - Необходимо соблюдать режим дня, но возможны некоторые отклонения от режима. Чем младше по возрасту ребенок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму, чтобы полностью восстановить работоспособность.

Совет пятый - Чтобы каникулы стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в его рационе было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей, фруктов.

Совет шестой - Воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультироваться у педиатра, окулиста, стоматолога, ортопеда. Часто болеющему ребенку

нелишне будет провести курс лечебных процедур; комплекс упражнений для коррекции осанки.

Совет седьмой - Каникулы - самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев. Однако во всем нужна мера. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.