**Четыре опасности, которые подстерегают детей летом, и как их избежать**



Чтобы воспитатели и родители знали, какие опасности подстерегают детей летом и как действовать в чрезвычайной ситуации наш эксперт подготовила рекомендации. Она разделила опасности на четыре группы: жара, водоем, насекомые, еда / напитки. Узнайте, как предотвратить несчастные случаи, как оказать первую помощь и что рассказать о них детям.

Правильное и разнообразное питание, режим дня с преобладанием прогулок и игр на свежем воздухе, хорошо организованная воспитательная работа летом повышают показатели роста и развития, дети реже болеют. Главное – уберечь дошкольников от четырех главных летних опасностей: жары, несчастных случаев на водоемах, укусов насекомых, некачественных и вредных продуктов и напитков. Воспитатели и родители должны знать, как предотвратить подобные инциденты и оказать первую помощь, если они произошли. В этом поможет специальная брошюра. Из нее педагоги также узнают, как научить детей соблюдать правила безопасности и куда обращаться, если неприятность случилась.

**Опасность 1 – жара**

Перегрев на солнце опасен для любого человека, но особенно для маленьких детей. У дошкольников не завершено развитие нервного центра терморегуляции, недостаточно развиты сосудодвигательные реакции. Теплоотдача происходит интенсивнее, чем у взрослых, что связано с особенностями строения кожи: у детей более тонкий эпидермис и подкожно-жировой слой, слабо развиты потовые железы. Чем младше ребенок, тем он более чувствителен к перегреву. Чтобы не допустить теплового или солнечного удара, воспитатели и родители должны соблюдать шесть правил.

***Температура, при которой можно гулять***

Если вы проживаете в средней полосе, а температура на улице поднялась выше 30 градусов, ветра нет, детей на прогулку лучше не выводить.

***Время прогулки***

Не гуляйте с детьми в период наибольшей солнечной активности. Оптимальное время для нахождения детей на открытом пространстве – до 11:00 дня и после 16:00 вечера. Перегревание детей может наступить, даже если они находятся под рассеянными солнечными лучами. Игровую деятельность в жаркий день лучше организовать так, чтобы избежать нахождения детей под прямыми солнечными лучами.

***Одежда для прогулки***

Для прогулки в жаркие дни у ребенка должна быть одежда из натуральных тканей. Она лучше впитывает влагу, помогает теплообмену. Светлые цвета отражают солнечные лучи и предотвращают тепловой удар, но не защищают от ультрафиолета.

***Солнцезащитные средства***

В детском саду можно использовать солнцезащитные средства. Для ребенка лучше всего подойдут кремы с самой сильной степенью защиты – маркировкой SPF 40 и SPF 50. При использовании защитного крема обязательно проконтролируйте срок его годности. Просроченный крем с ультрафиолетовой защитой опасен и может вызвать рак кожи.

***Головной убор***

Как бы ни противился ребенок кепке или панаме, убедите его не снимать ее на всем протяжении прогулки. Кроме защиты от солнца, козырек кепки убережет глазную сетчатку от яркого солнца. Головной убор не нужно снимать и во время купания в водоеме.

***Питьевой режим***

В жаркую погоду потребность в питье возрастает, и необходимо позаботится о том, чтобы не допустить у детей обезвоживания. Под рукой всегда должна быть доброкачественная питьевая вода без газа. Предлагайте детям пить в течение дня. А вот настаивать на том, чтобы ребенок съел все, что ему предлагают, не стоит: пониженный аппетит и нежелание есть горячие блюда – это защитная реакция организма на жару.

Если, несмотря на все предосторожности, ребенок на прогулке почувствовал себя плохо, воспитатели должны оказать ему первую помощь. Какую – зависит от того, что случилось с малышом: тепловой удар, солнечный удар или солнечный ожог. Тепловой удар наступает при общем перегреве всего тела, солнечный удар – при поражении ЦНС. Воспитатели должны помнить, что признаки заболеваний могут проявиться не сразу, через несколько часов после солнечного облучения. В памятке вы найдете симптомы заболеваний, а из брошюры узнаете, как оказать первую помощь.

**Памятка. Симптомы теплового, солнечного удара и солнечного ожога ( вставить ссылку)**

**Опасность 2 – водоем**

Купаться летом для детей полезно. Помимо того что купание приносит детям большую радость, это одна из закаливающих процедур. Если есть возможность, можно организовать купание детей во время пребывания в ДОО, строго соблюдая правила. Если нет условий, расскажите родителям, какие правила необходимо соблюдать, чтобы не произошло несчастного случая на воде и ребенок не переохладился.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 8 признаков **переохлаждения у ребенка** | 1. Озноб. 2. Мышечная дрожь. 3. Посинение кожи, губ. 4. Понижение температуры тела. 5. Появление гусиной кожи. 6. Зевота. 7. Икота. 8. Затемнение сознания. |

По данным статистики, среди утонувших 15–20 процентов составляют дети до 16 лет. Среди них половина – малыши в возрасте до семи лет. Большинство несчастных случаев с участием детей во время купания происходит вследствие невнимательности и халатности взрослых. Чтобы не допустить беды, следует не спускать глаз с детей, когда вы находитесь вблизи водоема. Беда происходит, когда вы лишь на минутку отвернетесь или заглянете в смартфон.

Другой способ предотвратить несчастные случаи на воде – научить детей плавать. Купание нельзя использовать как игру, не позволяйте детям шалить и резвиться в воде. Перед каждым посещением водоема необходимо напоминать дошкольникам правила поведения на воде.

Организовывать купание можно только в специально отведенных местах, имеющих специальный разрешительный знак. Место должно быть неглубокое, с пологим дном без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила. Перед купанием детей взрослый первым должен зайти в воду и еще раз все осмотреть. У детей, не умеющих плавать, должны быть плавательные средства. Какие еще правила безопасности необходимо соблюдать, смотрите в брошюре.

**Опасность 3 – насекомые**

Кожа у дошкольников тонкая, а кровообращение активное. Клещи и комары, мошки, слепни и пчелы, шмели и шершни способны не только напугать малыша, укусив его во время прогулки, но и навредить здоровью. Последствия укуса зависят от вида насекомого и индивидуальных особенностей организма.

Самый опасный – укус клеща.. От клещей нельзя быть застрахованным, даже если вы гуляете на участке детского сада или в парке. Клещи обитают на лесных дорожках и тропах, поросших по обочинам травой. Здесь их во много раз больше, чем в лесу. Клещей привлекает запах животных и людей, которые постоянно используют эти дорожки при передвижении по лесу. Насекомые редко забираются вверх по деревьям, а на голове обнаруживаются после того, как, зацепившись за одежду, проползли вверх по одежде. Обнаружить клеща непросто: укус безболезненный и незаметный, особенно для малыша. Поэтому на прогулке несколько раз осматривайте детей, особенно волосистую часть головы и открытые участки тела.

Клещи – переносчикитяжелых инфекционных заболеваний: энцефалит, боррелиоз, которые поражают ЦНС и могут привести к летальному исходу. Предотвратить укус клеща можно закрытой одеждой или репеллентами. От последствий укуса защитит прививка. Подробнее о способах защиты от клеща и мерах по его извлечению смотрите в брошюре.

Даже если укус клеща был кратковременным, риск заражения инфекциями не исключен. Извлеченного клеща нужно поместить в небольшой стеклянный флакон вместе с кусочком ваты, слегка смоченным водой. Обязательно закрыть флакон плотной крышкой и хранить его в холодильнике. В лабораторию клеща нужно доставить живым. Однако наличие инфекции у насекомого еще не значит, что ребенок заболеет.

Помимо клеща, ребенка могут укусить пчелы, осы, шершни. Если ребенок видит около себя этих насекомых, он начинает интенсивно махать руками и бегать, провоцируя насекомых на еще более агрессивные атаки. Воспитатели должны объяснить детям, что так делать нельзя. Пчелы и осы оставляют в организме токсичное вещество. В месте укуса обычно появляется боль, отек, зуд, покраснение кожи. Чем более продолжительное время жало насекомого остается в коже ребенка, тем больше вреда оно может принести, поскольку в нем содержится много биологически активных веществ и происходит интоксикация организма. Укусы жалящих насекомых мало чем отличаются друг от друга, за исключением того, что пчела кусает один раз в жизни. После укуса пчелы, ее жало, имеющее небольшие зазубринки, остается в теле «жертвы», а само насекомое погибает.

При повышенной чувствительности к такому яду реакция не всегда проявляется сразу. Даже один укус пчелы, осы, шмеля или шершня способен вызвать у некоторых детей приступ бронхиальной астмы, анафилактический шок или отек Квинке. Поэтому после укуса за ребенком надо наблюдать не менее получаса. Что делать, если ребенка на прогулке укусила оса или пчела, смотрите в брошюре.

Муравей – полезное для экологии леса животное, но он опасен для детей. Один муравейник может насчитывать несколько сотен тысяч особей, которые, обороняясь, могут искусать ребенка вплоть до смертельного исхода.

Дети чаще подвергаются укусам обычных комаров. Укусы этих насекомых могут вызвать обширное покраснение кожи, припухлость больше, чем у взрослого человека. Аллергическая реакция чаще развивается, если ребенок подвергся большому количеству укусов. Если у малыша есть склонность к аллергии на укусы комаров, в месте укуса может развиться волдырь – образование, заполненное жидкостью, больших размеров, приподнятое над поверхностью кожи. Через пару дней он постепенно начинает бледнеть и проходить. В остальном же реакция детского организма на укус любого насекомого не сильно отличается от реакции взрослых. Если ребенок пытается расчесывать волдырь, нужно снять зуд, ведь через маленький расчес можно занести инфекцию.

**Опасность 4 – напитки и еда**

Летом возрастает число отравлений и желудочных расстройств у детей. Они связаны с испорченными или немытыми продуктами, нечистыми руками малышей. Однако нанести вред ЖКТ дошкольников может и неправильный рацион питания: излишне жирная пища, желание насильно накормить ребенка, когда он не хочет есть, сладкие и газированные напитки. Как это предотвратить?

Летом активность детей выше, поэтому им требуется больше энергии. Добиться этого можно тремя способами: изменить ассортимент продуктов, скорректировать режим питания, обеспечить питьевой режим.

**Способ 1**

Чтобы летом ребенок не потерял в весе, калорийность блюд должна быть повышена. Летом дети растут интенсивнее, поэтому повышается потребность в белке – основном пластическом материале. В меню детей лучше включить нежирные белковые продукты: постное мясо и рыба, нежирный творог, яйца, молоко, йогурт и кефир. Кроме того, необходимы свежие овощи: редис, ранняя капуста, репа, морковь, свекла, свекольная ботва, свежие огурцы, помидоры, молодой картофель, свежая зелень: укроп, петрушка, кинза, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, щавель, крапива.

+

Некоторые родители убеждены в том, что летом ребенку лучше давать только охлажденные блюда. Однако в жаркую погоду менять температуру блюд нет необходимости, ребенок должен есть их в том виде, в котором привык. Пирожные, конфеты и торты нужно поменять на ягоды и фрукты.

Жара корректирует обменные процессы в организме. Например, витамин С может выходить вместе с потом до 20–30 мг в сутки при ежедневной потребности детского организма 45–50 мг. Витаминный дефицит и белковая недостаточность возникают также при избыточном содержании углеводов: ребенок быстро ими насыщается и отказывается от полезной пищи – мяса, рыбы, яиц, фруктов, овощей. А значит, его постоянно надо как-то восполнять. Для этого включите в меню больше ягод, овощей и фруктов в сыром виде, давайте овощные и фруктовые салаты утром и вечером, смузи из свежих ягод и фруктов на десерт и на полдник.

Предпочтение следует отдавать тем тем ягодам и фруктам, которые растут в родных краях. Именно они наполнены витаминами и минералами по максимуму. Особенно ценны яблоки: в них есть пектин, выводящий из организма токсины. А экзотические киви, манго и бананы можно оставить на зимний сезон.

**Способ 2**

Повысить суточную калорийность питания лучше за счет увеличения пищевой ценности завтрака. В него рекомендуется включать богатое белком блюдо – мясное, рыбное, творожное, яичное. Тем более после ночного сна в прохладное утреннее время дети едят с большим аппетитом. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит. Жирная и сладкая еда усваивается плохо.

Поскольку самая высокая температура приходится на полдень, в это время дети отказываются от обеда из трех блюд. Наиболее питательные блюда лучше включать в завтрак или ужин. Обед и полдник лучше поменять местами. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд.

**Способ 3**

Примерная потребность ребенка в питьевой воде составляет 80 мл/кг веса в сутки, а в жаркие дни и при физической нагрузке она значительно увеличивается.

Детям лучше давать чистую питьевую воду. Предлагать им взрослую минеральную воду не следует, так как избыток магния, кальция и натрия перегружает почки. Газированную воду и особенно сладкие газированные напитки нужно исключить. Большинство газированных напитков содержит небезопасные для детского здоровья ингредиенты: вкусовые добавки и красители, ароматизаторы и консерванты, и в их составе много углекислоты. Эти добавки могут вызывать воспаление ЖКТ, аллергию, нарушение работы почек. К тому же в сладкой газировке много сахара. Сахар и консерванты не утоляют жажду, а лишь провоцируют ее.

Кроме воды, детям полезны отвар шиповника, ягодный морс, несладкий компот или свежевыжатый сок, разбавленный водой. Фруктовые и овощные соки – богатый источник необходимых ребенку углеводов, витаминов и микроэлементов. Соки нормализуют работу пищеварительного тракта и повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не пил сырую воду – она может вызвать отравление, расстройство пищеварения.