

# О правилах безопасного отдыха детей в летний период 2025 года

Лето — пора отпусков, поездок на дачу, в деревню. Отдых на природе позволяет зарядиться положительными эмоциями, получить дозу витаминов и проявить физическую активность. Кто-то купается, играет в волейбол и загорает, кто-то трудится в огороде и наслаждается свежими овощами и фруктами. Иногда людям хочется полениться, и они просто переносят застолье из ресторанов и квартир на дачу, едят шашлыки и общаются. При любом формате время препровождения стоит помнить об особенностях отдыха в летний период.

## Плюсы и минусы отдыха на природе летом.

Отдых за городом улучшает настроение и самочувствие. Полезно сменить обстановку, отвлечься от офисной и домашней рутины. Созерцание закатов и рассветов, лесных и степных пейзажей доставляет эстетическое удовольствие, наталкивает на философские размышления. На природе людей часто посещают хорошие идеи. Отсутствие спешки, столпотворения, пробок дает возможность подумать о жизни, принять важное решение.

Отсутствие комфорта и привычных условий полезно для горожанина. Он учится адаптироваться в новых условиях, осознает значимость достижений цивилизации и прогресса: санузла в квартире, холодильника. Хорошо отдыхать на природе летом, но еще приятнее вернуться после этого домой, в мягкую кровать.

Отправляясь на пикник летом, не приходится брать с собой много вещей, обычно хватает купальника, кепки, футболки с шортами. Водоемы и солнце позволяют сэкономить на посещении спортивного зала или солярия. Плавание — полезное занятие для людей любого возраста, а витамин D обеспечивает рост и укрепление костей, повышает иммунитет человека.

При наличии свободного времени не приходится ограничивать длительность отдыха на свежем воздухе летом.

Летний отдых сопряжен с некоторыми рисками. Стоит помнить об определенных правилах безопасности, особенно если в компании есть дети. В жару у людей случаются тепловые удары, солнечные ожоги,

происходит обезвоживание. Несчастные случаи и пожары — последствия неаккуратного обращения с огнем.

Трагедией может закончиться и купание в водоёме, когда взрослый человек не рассчитывает силы или ребенок остается без присмотра родителей. Комары, клещи, змеи и прочая живность также могут испортить отдых, если не быть готовым к их появлению.

### **Что взять на перекус на природу?**

Отправляясь за город на выходные, люди продумывают список продуктов, которые можно взять в качестве основного блюда и на перекус. На пикнике в летние дни не стоит употреблять жирную, скоропортящуюся пищу, алкоголь и сладкие напитки. Салаты с майонезом, свинина, копченая рыба вызывают тяжесть в желудке, могут спровоцировать расстройство пищеварения. Сладкая газированная вода плохо утоляет жажду, а алкоголь наносит удар по ослабленному из-за жары организму.

Лучше отдать предпочтение свежим овощам, вареному картофелю, куриному мясу. На перекус можно взять яблоки, виноград, черешню, сухофрукты, орехи и печенье без начинки. Конфеты и шоколад растают ещё по пути на природу, если нет сумки-холодильника.

Вместо горячего чая некоторые люди наливают в термос прохладную воду с лимоном и мятой. Дети могут запивать перекусы несладким компотом, самым маленьким лучше взять воду, фруктовые и овощные пюре.

### **От каких привычек лучше отказаться при выезде за город летом?**

В знойные дни многие люди испытывают недомогание, слабость, головокружение и пониженный аппетит. Чтобы избежать неприятных ощущений и проблем со здоровьем лучше воздержаться от нахождения на солнце в дневное время и отказаться от привычки переедать. Застолья на жаре с множеством блюд и алкогольных напитков часто заканчиваются интоксикацией или несчастными случаями: сердечными приступами, утоплением.

Природа требует бережного отношения, важно не сорить, не жечь костры в неположенных местах. Своим примером взрослые прививают нормы поведения будущему поколению. Если каждая семья будет соблюдать порядок и собирать пакет чужого мусора, прибрежные зоны и леса очистятся от следов жизнедеятельности человека.

Вредная, хотя и не опасная привычка современного человека — все время сидеть в телефоне. О ней тоже лучше забыть на природе. Стоит отключить интернет и наслаждаться природой и общением с близкими людьми.

### **Правила безопасного отдыха с детьми.**

Есть ряд правил отдыха с детьми, о которых следует помнить родителям:

- лучше избегать пребывания на открытом солнце в период с 10 до 16 часов;
- на голове должны быть головные уборы. Если дети бегают раздетыми, не будет лишним помазать их солнцезащитными кремами. Одежду стоит выбирать по принципу удобства и безопасности (защиты от комаров и клещей);
- чем больше ребенок пьет воды, тем лучше; важно помнить про медицинскую аптечку и быть готовым оказать первую помощь;
- не рекомендуется оставлять ребенка без присмотра ни в лесопарковой зоне, ни на даче, ни в деревне.

Лето — особенный период в жизни ребенка, широко открывающий дверь в мир природы, дающий малышу, при поддержке воспитывающих взрослых, уникальную возможность познания, новых открытий, созидания, общения. Лето — известно нам как время отпусков, ждут и дети и взрослые.

Взрослые имеют большой опыт летнего отдыха в городе и на даче, на берегу реки или моря. Маленькие дети, напротив, такого опыта не имеют и ждут повторения прошлого или новых идей от взрослых: воспитателя в детском саду, родителей в семье. Дошкольникам радостно отдыхать как на юге, где есть море и можно загорать, купаться, играть с водой, так и на даче или в деревне с родителями или бабушкой и дедушкой.

Как бы ребенок не проводил каникулы, он воспринимает это как лучший способ отдохнуть. Дети обладают достаточной фантазией, чтобы найти себе занятие и не скучать.

Выбирая для ребенка место для летнего отдыха, следует учитывать особенности его здоровья, нервной системы.

Отправляясь к южному морю, особенно на короткий период, родителям надо помнить, что такая поездка требует большой перестройки детского организма.

Детям с ослабленным здоровьем на юге лучше отдыхать и лечиться в специализированных санаториях, где они проходят акклиматизацию и лечение под наблюдением врачей. Пребывание в горах, особенно в местах, где растут сосны, благотворно влияет на сосудистую и нервную систему.

Но подвижным, эмоциональным детям в сосновых лесах и в горной местности отдыхать и лечиться не рекомендуется, так как эти природные условия приводят к чрезмерному возбуждению их нервной системы.

Неорганизованный отдых (т.е. не в санаториях и здравницах) на юге, у моря, как правило, требует больших усилий родителей по выполнению режима и правил питания. Иначе, могут быть неприятные последствия: солнечные ожоги, ухудшения сна, аппетита и, наконец, солнечные и тепловые удары. Следует помнить и о том, что после возвращения домой снова требуется акклиматизация, которая не у всех детей проходит легко.

Ребенку раннего и дошкольного возраста лучше отдыхать в привычном климате — на природе в загородной местности, т.е. на даче. А там — солнышко ярче, трава зеленее, воздух чище, чем в городе. Малыш сможет порезвиться в саду, поест свежих овощей, ягод, фруктов. Лето в нашей местности прекрасно, хотя оно короче, чем нам бы хотелось. Так что его надо использовать с максимальной пользой для здоровья ребенка, чтобы он вернулся в город окрепшим, загорелым и веселым.

Ну, а если нет возможности вывезти ребенка из города, можно с пользой провести летние выходные дни.

Можно пойти к водоему, отправиться в парк. Очень полезно для ребенка совершать недлительные прогулки в парк или сквер. При этом не забывать, что одежда ребенка и взрослого должна быть легкой, проветриваемой, косынка (панама) удобной, обувь по размеру.

Гуляя с ребенком, напоминайте ему правила поведения на природе и сами неукоснительно выполняйте их.

А эти правила очень просты:

- не разбрасывайте фантики, бутылки и другой мусор;

- не рвите и не разрешайте детям бесцельно рвать цветы, лекарственные и другие растения, ломать ветки деревьев;
- не ловите и не позволяйте детям ловить и убивать бабочек, кузнечиков, стрекоз, шмелей, пчел и других насекомых;
- не позволяйте детям разорять муравейники и птичьи гнезда.

Лето — не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность — перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребенок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребенка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребенку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

Прекрасное закаливающее средство — купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребенку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины; коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребенком обязательно должен находиться взрослый! !