



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Каникулы приближаются!

КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТО С ПОЛЬЗОЙ И БЕЗ НЕПРИЯТНЫХ СЮРПРИЗОВ

Еще немного, и начнется самое любимое детворой время — летние каникулы. Не нужно рано вставать, делать уроки, думать о контрольной. Но взрослые должны помнить: каникулы — это время повышенного травматизма и вероятности появления у ребенка компьютерной зависимости. Что должны предпринять взрослые, чтобы сделать детский отдых максимально полезным? Об этом читателям «ВП» рассказывает Екатерина Александровна СМОЛЯКОВА, педагог-психолог Детского психолого-педагогического центра «Здоровье» Петроградского района. (Кстати, подобные центры есть в каждом районе, и принимают они бесплатно.)

— Главная причина большинства происшествий с детьми — безнадзорность. Поэтому старайтесь не оставлять детей без присмотра. Если есть возможность — возьмите путевку в загородный детский лагерь. Там и присмотр, и правильное питание, и досуг, и свежий воздух.

Если вы решили, что ребенок какое-то время будет в городе (а присматривать за ним некому и денег на няню-гувернантку не предвидится), берите путевку в городской лагерь дневного пребывания при школах. По крайней мере вы будете уверены в безопасности ребенка и в том, что у него будет интересное занятие.

Очень важно научить детей соблюдать правила дорожного движения (и не нарушать их самим!). Запрещайте игры на проезжей части. Что касается дворов, то разрешайте играть только на тех участках, где невозможно появление машин. И еще о дворах: взрослые обязательно должны проверить надежность конструкций, установленных на детских и спортивных площадках. Не позволяйте кататься на самодельных тарзанках.

Очень важно: запретите ребенку подходить к открытым трансформаторным будкам, распределительным щиткам, поваленным электрическим столбам.

И обратите внимание, сколько времени ваш ребенок проводит за компьютером, айфоном и прочими гаджетами. Угроза появления компьютерной зависимости в каникулы возрастает, поскольку у ребенка теперь дни не будут загружены учебой, кружками, спортивными секциями.



Фото Марины КОРОЛЕВОЙ



Фото Натальи ЧАЙКИ

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ

- 1 Установите доступный режим дня, который обязательно будет включать: подъем, завтрак, прогулку, обед, занятия, прогулку, ужин, сон. Включите элементы закаливания организма.
- 2 Позаботьтесь о правильном питании. К сожалению, многие родители предпочитают не готовить горячую еду, а обходиться полуфабрикатами, фаст-фудом. Помните: летом число пищевых отравлений увеличивается. Не давайте ребенку продукты, в свежести которых не уверены, а также сырое молоко, пирожные, при приготовлении которых использовался яичный белок, не прошедший термообработку. Тщательно мойте овощи и фрукты.
- 3 Если вы давно собирались сводить ребенка к врачам, да как-то не получалось, то сейчас самое время посетить специалистов, пройти обследование. Не лишним будет часто болеющему ребенку пройти курс физиотерапевтических процедур.
- 4 Одевайте свое чадо по погоде. В солнечный день обязателен головной убор. Не разрешайте ребенку долго находиться на открытом солнце в дневное время. Пользуйтесь солнцезащитными кремами. У детей кожа очень восприимчива к солнцу.
- 5 Напомните ребенку правила личной гигиены. Приучите его мыть руки перед едой.
- 6 Контролируйте время нахождения ребенка в воде, чтобы избежать переохлаждения.
- 7 Старайтесь посещать с детьми культурно-просветительные мероприятия.
- 8 Организуйте совместные выезды на природу.
- 9 Если погода (или другие факторы) вынуждают находиться в помещении, найдите ребенку интересное и развивающее занятие (в магазинах можно найти самые разнообразные наборы для творчества, например наборы для пайки иковки, сборные модели, комплекты для плетения украшений и игрушек из бисера).
- 10 Привлекайте детей к чтению художественной литературы и беседуйте с ними о событиях, описанных в книгах, о героях, их характерах. Пусть дети расскажут, что им понравилось (не понравилось).

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

- 1 Позаботьтесь о безопасности ребенка. Дети, гуляющие самостоятельно, рискуют потеряться или быть украденными. Объясните тактику поведения с незнакомыми людьми. То же самое относится и к ситуациям, когда ребенок остается один в квартире.
- 2 Если ребенок самостоятельно отправляется на прогулку или в гости, обсудите вместе с ним, каким транспортом лучше и безопаснее добираться.
- 3 Будьте в курсе, с кем из друзей ребенок собирается проводить время.
- 4 Напомните о правилах поведения в общественных местах, в транспорте, правилах пожарной безопасности.
- 5 Не игнорируйте правила поведения на воде сами и не разрешайте делать это детям. Не купайтесь с ними в местах, где это запрещено. Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном. Ребенок во время купания должен быть в поле вашего зрения. Если он не умеет плавать, обязательно нужно использовать надувные средства безопасности. Кстати, лето — отличное время для того, чтобы научить ребенка плавать. Этот навык очень пригодится в жизни!
- 6 Не позволяйте детям забираться на подоконник — противомоскитные сетки не выдержат веса даже маленького ребенка!
- 7 Собираясь в лес, надевайте закрытую обувь (в идеале резиновые сапоги) во избежание укусов змей. Пользуйтесь репеллентами. Не отпускайте детей далеко от себя. Они могут заиграться и заблудиться.
- 8 В Петербурге и области ежегодно фиксируются случаи ожогов борщевиком. Покажите ребенку, как выглядит борщевик. Объясните, что нельзя рвать это растение, делать из него дудки, бегать в зарослях борщевика.