

Каникулы должны быть безопасными!

Лето — самое короткое и долгожданное время года для детей и их родителей. Пока есть возможность, хочется успеть все: вволю погулять, искупаться, покататься на велосипеде и заняться другими увлекательными делами, на которые зимой никогда не хватает времени. А чтобы долгие каникулы не омрачились травмами и болезнями, достаточно соблюдать правила безопасности летом и взрослым, и, конечно, самим детям. Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Предупреждение детского травматизма — одна из самых актуальных проблем нашего времени. За жизнь и здоровье детей отвечают взрослые, и в первую очередь именно родители должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей в летний период. Главное, что должны помнить родители: ни при каких обстоятельствах не оставлять ребенка без присмотра! Необходимо выделить некоторые правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность.

Безопасность на воде

Не игнорируйте правила поведения на воде 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. Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде. Главное условие безопасности — купаться в сопровождении кого-то из взрослых. Необходимо объяснить ребенку, почему не следует купаться в незнакомом месте, особенно там, где нет других отдыхающих. Дно водоема может таить немало опасностей: затопленная коряга, острые осколки, холодные ключи и глубокие ямы.

Безопасное поведение в лесу

Прогулка в лес — это очень хороший отдых, который укрепляет здоровье, знакомит ребенка с родной природой. Но есть некоторые правила, с которыми взрослые должны обязательно ознакомить ребенка, так как лес может таить в себе опасность.

Расскажите ребенку о ядовитых грибах и растениях, которые растут в лесу, на полях и лугах. Напоминайте ребенку, что ему ни в коем случае нельзя ходить по лесу одному, нужно держаться всегда рядом с родителями. Но что делать, если он заблудился? Объясните, что не нужно поддаваться панике и бежать, куда глаза глядят. Как только потерял родителей, следует кричать громче, чтобы можно было найти друг друга по голосу, и оставаться на месте.

Пожарная безопасность

Пожар может возникнуть в любом месте и в любое время, поэтому к нему надо быть подготовленным. Главное, что нужно запомнить: спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игры. Даже маленькая искра может привести к большой беде в любом месте, даже на улице. Закрепляйте с детьми правила пожарной безопасности:

- не играть со спичками, не разводить костры;
- не включать электроприборы, если взрослых нет дома;
- не открывать дверцу печки или камина;
- нельзя бросать в огонь пустые баночки и флаконы от бытовых химических веществ, особенно аэрозоли;
- не играть с бензином и другими горючими веществами;
- никогда не прятаться при пожаре ни под кровать, ни в шкаф.

Ролики, велосипеды, самокаты

Активный отдых летом интересен и полезен для ребенка: зимой уже не удастся покататься на велосипеде, роликах и самокате. Но любой активный вид спорта



может быть опасен! Согласно статистике, аварии на велосипеде и падения — одни из основных причин детских травм летом. Соблюдайте правила безопасности во время летних забав, и пусть здоровье ребенка от активной деятельности только укрепляется!

Расскажите ребенку, какие правила нужно соблюдать при летней активности, чтобы свести риск травм к минимуму:

- при катании на велосипеде, самокате, роликах необходимо защитить уязвимые места: надевать шлем, наколенники, налокотники — детские хирурги утверждают, что большинства травм удалось бы избежать, если бы дети были соответствующим образом экипированы;
- ролики, велосипед или самокат должны подходить ребенку по размеру: велосипед не должен быть низким или слишком высоким, ролики должны плотно фиксировать ногу, но не пережимать ее;
- электросамокат — опасный транспорт, он развивает большую скорость, плохо виден автомобилистам и мешает пешеходам на тротуарах, поэтому лучше предпочесть электросамокату обычный самокат;

- упасть во время катания может любой, и падать нужно научиться правильно: сгруппироваться, свернувшись калачиком, не выставляя руки вперед.

Детям о личной безопасности

Чтобы обеспечить личную безопасность детей, необходимо выработать у них умение отказываться от нежелательного общения. Детям необходимо знать и в повседневной жизни соблюдать ряд общеизвестных правил личной безопасности:

- не ходить в отдаленные и безлюдные места;
- не вступать в разговор с незнакомым человеком на улице;
- поддерживать с родителями связь по телефону;
- не принимать подарки и угощения от незнакомых людей;
- не пускать посторонних в свою квартиру;
- не садиться в чужую машину без родителей;
- не входить с незнакомым человеком в лифт;
- не трогать незнакомые подозрительные предметы.

Проверьте, знает ли ребенок наизусть номер телефона хотя бы одного из родителей — личный телефон сына или дочери может потеряться или разрядиться, и связаться с родственниками, не зная номера наизусть, будет сложно.

Несмотря на возможные опасности, лето всегда остается любимым временем года и для детей, и для их родителей. Летом нет учебных забот, зато есть много возможностей для сближения семьи: поездки на природу, общие спортивные занятия, игры и прогулки. Не забывайте о разумных правилах безопасности, и пусть ваше лето не омрачат никакие неприятности!

Формируйте и систематически закрепляйте у своих детей опыт безопасного поведения, это поможет им предвидеть опасности и по возможности избежать их.

Осторожно: подростки и наркотики

Наступило долгожданное лето, а значит, застать любимое чадо дома довольно сложно. Именно в это время года подростки выходят из-под тщательного контроля родителей и учителей и ощущают вседозволенность. Нередко врач-нарколог слышит от родственников малолетнего наркомана: «Все было хорошо, а после каникул ситуация резко изменилась. Что же делать?».

Лето — это новые места, события и друзья. Подросток не может или не хочет говорить «нет» сомнительным предложениям, поскольку ищет новые впечатления. Невозможно на 100% исключить ситуацию, но необходимо принимать профилактические меры.

Причины наркомании среди молодежи

Существует несколько теорий о причинах развития наркомании среди подростков, которые включают сочетание генетической предрасположенности, воздействие окружения и обсессивно-компульсивных расстройств.

На ребенка могут повлиять:

Постоянное общение с людьми, которые зависимы от наркотиков. Члены семьи или друзья могут спровоцировать подростка на прием наркотического вещества. Человек не желает выделяться в компании и начинает употреблять запрещенные препараты.

Созависимость. Данный фактор в первую очередь касается девушек. Первая



влюбленность порой толкает на небудучные поступки. Девушка боится, что парень перестанет с ней общаться, если она откажется принимать наркотики.

Низкая самооценка. Многие подростки начинают принимать психостимулирующие вещества из-за унижения в школе или постоянных семейных скандалов. Девушки, страдающие пищевыми расстройствами, также входят в группу риска наркомании.

В личной истории практически каждого наркозависимого человека имеются случаи физического или сексуального насилия со стороны родственников или друзей. Подросток считает, что избавиться

от боли и стыда помогут наркотики.

Отсутствие положительного общения с родителями.

Нарушения со стороны психики. В группу риска попадают дети с клинической депрессией, биполярным расстройством и частыми тревогами. Они принимают наркотики в надежде, что им станет легче.

Желание поэкспериментировать. Ребята считают, что в любой момент могут отказаться от пагубного пристрастия.

Доступная цена на соль и спайс.

По данным исследований, 76% подростков с наркотической зависимостью проживают в девиантной среде, где пре-

ступность считается нормой, а материальная база семьи ниже среднего уровня. Отсутствие средств на воспитание и безразличие родителей толкают мальчиков и девочек искать забытые в наркотических препаратах.

Первые симптомы

В подростковом возрасте дети становятся скрытными, поэтому родители не всегда могут своевременно отследить изменения в психологическом или физическом состоянии. К распространенным признакам приема наркотиков следует отнести перепады настроения от чрезмерной агрессии до любви ко всем. Школьник вызывает нетипичное для себя поведение — становится замкнутым или постоянно болтает.

В состоянии наркотического опьянения у человека узкий или расширенный зрачок. Наблюдаются нарушения координации движения, проблемы с речью и пошатывающаяся походка. Ребенок начинает плохо выглядеть: резко выпадают волосы, лицо покрывается ранами и разрушаются зубы. Отмечаются проблемы со сном. Подросток может не спать несколько суток или впадать в состояние апатии.

Если вы заметили, что ребенок стал неадекватен и что-то скрывает, то незамедлительно бейте тревогу, обращайтесь к наркологу! Квалифицированный врач найдет подход к подростку, выяснит причину приема наркотиков и настроит зависимого на лечение.