**«Как организовать летний отдых ребенка»**

Настало лето, заканчивается пора экзаменов и начинается время отдыха, интересных приключений, прогулок, поездок. Что и как нужно делать, чтобы получить только приятные впечатления, позитивные эмоции и провести каникулы комфортно, весело и без негативных последствий?

**ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА С РЕБЕНКОМ:**

1. позаботьтесь о защите кожи и всего организма от солнца и жары

2. избегайте контактов с животными во время экскурсий в природные парки, заповедники и другие места их обитания

3. для проживания выбирайте гостиницы с централизованным водоснабжением и канализацией

4. следите за качеством пищи и воды

5. отдыхайте на пляже правильно Обязательно пользуйтесь шезлонгами, лежаками, циновками. Купание разрешено в специально отведённых местах.

6. держите руки в чистоте

7. немедленно обращайтесь к врачу, если во время путешествия или по возвращении домой появились симптомы: • повышенная температура тела, • понос (особенно с кровью), • тошнота, рвота, • кашель с кровью, • сыпь, • зуд, • припухлость (раздражение) на коже, • непрекращающаяся потеря веса.

**ПРАВИЛА ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ:**

Лес – зона повышенной опасности, в которой нужно быть предельно внимательным. Поэтому к отдыху с детьми в лесу необходимо тщательно подготовиться, даже если вы пользуетесь услугами специальных организаций, предоставляющих услуги по детскому отдыху и оздоровлению на территории России.

Секреты подготовки:

* Расскажите ребенку, что его ждет в лесу

-Это просмотр познавательных фильмов о природе.

-Покажите ему фото животных, которые обитают в лесу, и растений, которые там можно встретить.

-Расскажите о том, какие ягоды и грибы опасные, и предупредите, что в предстоящем походе не нужно самостоятельно их собирать и пробовать.

* Отработайте план действий на экстренный случай

-Скачайте в телефон ребёнка памятку с планом действий на случай, если он отстанет от группы, и офлайн-карту местности, в которой планируется поход. --Изучите план мероприятий, а также все места, где группа собирается останавливаться.

-Предупредите ребенка, что, если он потеряется, никто не будет его ругать.

-Часто дети боятся наказания родителей, а потому не откликаются на зов спасателей. Не пугайте, но объясните, что слушаться взрослых в походе очень важно.

-Если есть возможность, отправляйтесь вместе с ребенком, для вас это тоже будет прекрасным опытом.

* Положите в рюкзак средства связи

-Перед отправлением проверьте, полностью ли заряжен телефон ребенка. Нелишним будет положить в его рюкзак браслет или брелок с GPS-трекером. Такие вещи способны спасти жизнь и помочь быстро найти человека в лесной чаще. Простой свисток — тоже полезное, а главное — бюджетное средство связи.

-Несмотря на то что к походу в лес необходимо тщательно готовиться, маленьких детей нужно знакомить с этой средой в свободном формате, давая им возможность самим решать, как проводить там время.

* Зимой и летом — ярко одеты

-Для походов в лес лучше выбрать теплую и яркую одежду, так как температура там гораздо ниже, чем за его пределами.

-Очень важно подготовить непромокаемую обувь: это могут быть резиновые сапоги или специальные трекинговые ботинки. Кроссовки лучше не выбирать для такого отдыха.

-Броские цвета одежды в экстренных случаях повышают шанс быстро найти человека в лесу. Также к предметам гардероба можно прикрепить светоотражающие элементы.

**МЫ ЕДЕМ НА МОРЕ:**

Как приятно жарким днём посидеть в шезлонге на пляже, окунуться в воду, поплавать, полюбоваться бескрайней водной гладью! Спокойствие, комфорт и безмятежность! Таким будет ваш отдых на пляже, если соблюдать простые правила:

**1. Не мешаем отдыхать другим!**

***–***Соблюдайте чистоту, собирайте весь мусор в пакет, который можно выбросить в контейнер при выходе с пляжа. На пляже мусор может стать причиной травмы.

***–***Зонты, шезлонги, лежаки, циновки и другие вещи не следует размещать на расстоянии менее 3 метров от воды, чтобы не мешать проходу к воде отдыхающих и спасателей.

***–***Всегда обращайте внимание на предупреждающие знаки и объявления:

* На некоторых пляжах пребывание с животными запрещено.
* Многие курорты запрещают въезд на пляж на любых транспортных средствах.
* На многолюдных пляжах могут быть запрещены пляжные игры (волейбол, баскетбол, футбол и т. д.), но рядом с пляжем могут быть специально отведённые для игр площадки.

**2. Соблюдаем правила безопасности при купании!**

***–***Не купайтесь в отдалённых пещерах, вблизи скал, в малоизученных местах и в местах, отмеченных табличками «Купание запрещено».

***–***Не заплывайте за буйки, огораживающие купальную зону.

***–***Избегайте купания в тёмное время суток. Не купайтесь сразу после приёма пищи.

***–***Плавайте параллельно берегу, не удаляйтесь от него. Остерегайтесь высоких волн.

***–***Не купайтесь в водоёме, если температура воды меньше 18ºС. Оптимальная для купания температуры воды начинается с 22ºС. Для купания детей лучше всего подходит вода 24–26ºС.

***–***Если дети пользуются надувными средствами для плавания, придерживайте эти средства рукой или с помощью прикрепленного к ним троса.

**3. На пляж с детьми обязательно берём с собой:**

* питьевую или негазированную минеральную воду (1,5–2 литра),
* лёгкую еду для перекуса (например, фрукты, овощи, несладкое печенье),
* антибактериальные влажные салфетки, бумажные салфетки,
* одноразовую посуду, пакет для мусора,
* солнцезащитные кремы (для детей – соответственно детский крем!).