**«Тиждень знань**

**з основ безпеки життєдіяльності»**

**у дошкільному навчальному закладі «Попелюшка»**

**м. Першотравенськ 2014-15 н.р.**

У нашому житті є пріоритети, які незмінні упродовж усього періоду існування людства. Одним із них справедливо визначено безпеку дитини. Дитина має право бути захищеною незалежно від місця її народження і проживання, кольору шкіри і статусу батьків, а також багатьох інших чинників, які впливають на нас протягом життя. Ніщо і ніколи не повинно бути сильнішим за дитячу долоньку, яка зручно вмостилась у великій надійній руці дорослого.

Та набагато краще, коли одну дитячу долоньку міцно тримає рідна рука тата чи мами, а іншу - відданий та мудрий педагог.

Перефразовуючи ці рядки, надійними і міцними «руками», що підтримують дитину, є навчальний заклад і батьки. Лише в такому тісному тандемі можливий найкращий захист для дитини, найкраще отримання знань та умінь правильно діяти у надзвичайних обставинах, приймати правильні рішення, володіти навичками самозбереження, мати усвідомлені штампи поведінки, дотримання яких є запорукою успішного подолання всіх негараздів, викликаних несприятливими умовами сучасного суспільства.

Кожний заклад освіти «Тиждень знань з основ безпеки життєдіяльності» вищесказані можливості реалізовує відповідно до категорії своїх вихованців; має свою специфіку проведення та особливості в роботі.

Тому запропоновані рекомендації мають за мету сформувати єдиний погляд на найважливіші моменти організації і підготовки «Тижня знань з основ безпеки життєдіяльності» та посприяти ефективності та якості його проведення.

**Методичні матеріали для роботи з батьками під час проведення «Тижня знань з основ безпеки життєдіяльності» в дошкільних навчальних закладах.**

Народна мудрість «Те, чому навчиш Петрика, ніколи не навчиш Петра» набуває суттєвого значення, коли мова йде про дошкільні навчальні заклади. Саме вони є базовими в процесі створення у дітей на все життя стереотипу здорового і безпечного способу буття. Поглиблюючи знання дітей, в них формується готовність до ситуацій, в яких вони можуть опинитися. Якщо життєва ситуація не містить в собі елементів несподіванки і зрозуміла малюкові, тобто вони психологічно готові до сприйняття відповідної інформації про небезпеку та до практичних дій у надзвичайних ситуаціях, дитяча психіка не буде травмована, що в свою чергу допоможе вберегти дитину від стресів, тривог та страхів.

Але максимальний ефект в навчанні безпеці досягається лише в тому випадку, коли навчально-виховна робота здійснюється одночасно в трьох напрямках: **дошкільний** **навчальний заклад - діти - батьки.**

Систематична й планомірна робота з дошкільниками та їхніми батьками дає змогу формувати у дітей навички регулювання власної поведінки в довкіллі, серед людей, предметів, в умовах природних стихійних явищ. Формування в дитини дошкільного віку свідомої безпечної поведінки в довкіллі базується на позитивних прикладах дорослих. Тому педагогам дошкільного закладу необхідно приділити особливу увагу роботі з батьками, переконати їх, що не можна вимагати від дитини виконання будь-якого правила, якщо близькі їй дорослі самі не завжди ними керуються, зробити батьків своїми однодумцями з питань безпеки життєдіяльності дошкільнят.

Основними напрямками роботи педагогів з батьками є:

- ознайомлення батьків з правилами особистої безпеки та правилами поведінки в різних екстремальних ситуаціях;

- інформування щодо створення максимально безпечних умов перебування дитини вдома, на подвір’ї, на відпочинку та ін.;

- ознайомлення батьків з роботою дошкільного навчального закладу з проблем безпеки життєдіяльності дітей та результатами навчання і виховання під час бесід, консультацій, дискусій і т.д.;

- залучення батьків до навчально-виховного процесу;

- виготовлення папок, наповнених інформаційним матеріалом на тематику безпеки життєдіяльності;

- виготовлення інформаційно-довідкових матеріалів в Куточок ЦЗ;

- ознайомлення з новинками літератури на тематику безпеки життєдіяльності;

- проведення спільних заходів, Днів здоров’я, Тижнів безпеки дитини, «Тижня знань з основ безпеки життєдіяльності»;

- вивчення та поширення кращого досвіду родинного виховання з формування у дітей основ безпеки життєдіяльності.

Форми роботи з батьками

1. Бесіди:

1. Охорона життя і здоров'я дітей - одна з найважливіших проблем сучасності.

2. Основи формування життєво безпечної поведінки в дітей дошкільного віку.

3. Вогонь у звичаях і традиціях українців.

4. Електричний струм і здоров'я дитини.

5. Природне середовище і здоров'я дитини.

2. Лекції - консультації:

1. Ознайомлення дітей з гострими предметами та правилами поведінки з ними.

2. Дотримання правил вуличного руху дорослими і дітьми.

3. Безпека катання на лижах, санчатах, ковзанах, велосипеді.

4. Профілактика отруєнь солодощами.

3. Дискусії:

1. Електрика і діти.

2. Здоров'я і настрій.

3. Емоції та здоров'я.

4. Іграшки: небезпека чи забавка?

4. Усні журнали

1. Увага! Перехрестя!

2. Обережно! Гриби їстівні та отруйні.

3. "Брати" наші менші. Правила поведінки з домашніми тваринами.

4. Батьки, діти та надзвичайні ситуації.

5. Круглі столи для роботи з батьками

1.«Безпека дошкільників – турбота дорослих»

6. Варіанти дидактичних вправ, які батьки можуть проводити з дітьми під час занять, на прогулянці, у ранкові та вечірні години

Дидактичні вправи “Продовжи речення ”, “Можна - не можна”, “Вибери “небезпечне” слово і поясни його лексичне значення”.

7. **Творчі тренінги на створення порад , пам'яток, плакатів, матеріалів для стендів**…(з подальшим коментуванням).

**Поради батькам щодо збереження життя і здоров’я дітей:**

- кожна дитина має усвідомлювати, що немає більшої цінності, ніж життя, має бути впевненою, що її люблять і цінують;

- дитина має знати, що у неї є права. Так само, як право дихати, вона має право захищати своє тіло, свої думки, свої погляди;

- дитина не повинна боятись. Страх - поганий помічник у ситуаціях, коли треба діяти рішуче і швидко;

- не можна виховувати у дитини сліпе підкорення авторитету дорослого або виробляти у неї автоматичні звички. Дії дитини мають бути свідомими і розумними, а дорослі повинні заохочувати прояви дитячої ініціативи;

- дитина має довіряти близьким дорослим - батькам, вихователям - і, не вагаючись, розповідати їм про будь-яку пригоду; дитина має бути певною, що близькі зрозуміють та допоможуть;

- у розмовах з дитиною не може бути заборонених тем;

- діти мають бути певні: ніхто не каратиме їх за відмову розмовляти з незнайомими людьми. У ситуації, коли дорослі проявляють настирливість чи агресивність, діти мають право брехати, кричати, тікати, здіймати паніку, робити все, що вважають за потрібне, аби залишитися неушкодженими;

- дитина має знати, що інтимні частини тіла належать лише їй, і у відсутності батьків та вихователів ніхто без дозволу дитини не має права їх оглядати, а тим більше - торкатися. Навіть під час медичних оглядів у дошкільних навчальних закладах поруч з дитиною має бути вихователь.

Варто зважати на те, що безпека - це не просто сума засвоєних знань, а стиль життя, вміння адекватно поводитися в різних ситуаціях. Адже опинитися в екстремальній ситуації дитина може зовсім несподівано, тоді, коли близького дорослого, який захистив би її, немає поруч.

**Небезпеки, які можуть зустрітися на життєвому шляху дитини**

Важкі предмети, які можуть упасти з полиці.

Гострі предмети.

Грубо оброблене дерево.

Електричний струм.

Елементи живлення (батарейки, акумулятори).

Газові плити.

Небезпечні рідини: окріп, оцет, одеколон, спиртне, отрути, кислоти, луги, розчинники.

Водойми: можна потонути, при пірнанні можна наткнутися на гострий предмет.

Лід на водоймах: можна провалитися чи потрапити в непомітну ополонку.

Лід на доріжках: можна підсковзнутися.

Будівництво: ями, гострі предмети, будівельні машини, не огороджені майданчики на висоті.

Дах, вікно, балкон: можна впасти.

Собаки: можуть злякати, покусати, заразити сказом й іншими хворобами.

Саморобна зброя: рогатки, луки, самостріли й ін.

Викрадачі дітей.

Автомобільна дорога.

Автомобіль, що маневрує у дворі.

Залізниця : вихор від потягу може збити з ніг.

Крута гірка.

Люк на тротуарі.

Отруйні рослини, гриби.

Бурульки: можуть впасти на голову.

Сонце: можна отримати тепловий удар або сонячний опік.

Укуси змій, кліщів, павуків, перетинчастокрилих.

Ліс: можна заблукати.

Натовп: можна згубитися, або бути затиснутим у ньому.

Низька температура взимку: можна отримати обмороження.

**Особливі небезпеки для малюків**

Маленькі предмети можуть бути проковтнуті дитиною.

Мотузка, великий шматок тканини: дитина може заплутатися й задихнутися.

Гострий або твердий край ліжка, іграшка із твердою гранню або штирем.

Пластиковий мішок: дитина може надягти його на голову й задихнутися.

Нова їжа може викликати алергію. Новий продукт давайте пробувати дитині у невеликій кількості.

Небезпечні гучні метушливі ігри: діти збуджуються, перестають зважати на небезпеку.

**ЗАПАМ'ЯТАЙ!**

**10 правил-пам’яток для батьків**

Люби свою дитину!

Радій з її присутності, сприймай її такою, якою вона є; не ображай, не принижуй, не позбавляй її бути впевненою у собі, не піддавай несправедливому покаранню.

Охороняй свою дитину!

Захищай від фізичних і душевних небезпек, навіть жертвуючи власними інтересами і ризикуючи життям.

Будь прикладом для своєї дитини!

Нехай у вашій сім'ї побутують чесність, скромність, гармонія.

Грайся зі своєю дитиною!

Приділяй їй якомога більше часу, розмовляй з нею.

Працюй зі своєю дитиною!

Привчай її включатися в усі роботи по господарству.

Дозволь дитині набути життєвого досвіду!

Хай навіть не безболісно, але самостійно.

Покажи дитині можливості й межі людської свободи!

Привчай дитину бути слухняною!

Батьки повинні стежити за поведінкою дитини і спрямовувати її таким чином, щоб дії не завдавали шкоди ні їй самій, ані іншим.

Чекай від дитини тільки таких міркувань та оцінок, на які вона здатна у своєму віці, виходячи з рівня розвитку і життєвого досвіду.

Зроби так, щоб спогад про щасливе дитинство зігрівав її все життя.

Знай: життя наших дітей залежить тільки від нас самих!

**Це корисно знати:**

Якщо дитина...

*Порізалась*. Промийте ушкоджене місце ватою, змоченою перекисом водню. Краї рани обробіть йодом чи зеленкою, накладіть пов'язку. Коли рана глибока, і ви не можете зупинити кровотечу, зверніться до лікаря..

Вдарилася головою. Покладіть її в ліжко й робіть компреси з холодної води на забите місце, міняючи їх у міру нагрівання. Нудота і запаморочення - ознаки струсу мозку. Негайно викличте швидку допомогу.

Проковтнула ліки. Спробуйте якомога швидше викликати в неї блювоту. Обгорніть палець бинтом, відкрийте рот і злегка натисніть на корінь язика. До приїзду лікарів визначте, скільки і які ліки проковтнула дитина. Слабкість, сонливість або надмірне збудження - ознаки отруєння.

Випила оцет. Примусьте її до прибуття лікаря випити якомога більше води з білками курячих яєць або просто чистої води.

Ошпарилася. Змажте натуральним медом чи покладіть на уражене місце натерту картоплину, поміняйте двічі-тричі, а потім накрийте опік капустяним листком. Пухирці не проколюйте. Якщо опік має більшу площу, ніж долоня дитини, терміново зверніться до лікаря. До його приїзду нічим не змащуйте й не присипайте шкіру, просто накрийте ошпарене місце стерильним бинтом.

Впала з висоти. Переконайтесь у тому, що в дитини, яка впала з висоти, немає зовнішньої кровотечі. Якщо в тілі малюка стирчить палка, уламок скла або заліза, не витягуйте його самі. Кровотеча може посилитися, від чого стан погіршиться.

Якщо рана відкрита і кровотеча сильна, її можна на 15 хвилин зупинити, використавши джгут. Ушкоджену частину тіла, по можливості, необхідно підняти вище від рівня грудей потерпілого. Навіть якщо відсутні ознаки зовнішньої кровотечі, при падінні з висоти можлива внутрішня кровотеча і ушкодження внутрішніх органів Необхідна негайна допомога лікаря.

Дитину, яка впала з висоти, доставляють у лікарню в горизонтальному положенні, повернувши голову вбік, щоб не запав язик.

Поради щодо небезпек

внаслідок гри зі сторонніми предметами:

Потрапив у вухо сторонній предмет. У жодному разі не намагайтеся впоратися з ним самостійно, без допомоги лікаря. Ви ризикуєте пошкодити барабанну перетинку.

Потрапив у ніздрі сторонній предмет. Притисніть носовичком вільну ніздрю, примусьте дитину якомога сильніше подути носом. Це допомагає, якщо горошина, намистина тощо застрягли неглибоко. В іншому разі слід звернутися до лікаря. Невмілими способами допомогти ви лише погіршите стан. Дитина має дихати ротом - це полегшить завдання лікарю.

Якщо ж малюк вдихнув дрібний предмет і не може відкашлятися, покладіть його собі на коліна обличчям донизу й поплескайте по спині. У такому положенні найлегше виштовхнути сторонній предмет із дихальних шляхів. Якщо це не допомагає, терміново зверніться до лікаря.

Якщо сторонній предмет (комаха, смітинка) потрапив у око, подразнюючи слизову оболонку, викликає біль, витікання сліз, хворобливу реакцію на світло. Його виймають шляхом промивання ока теплою водою, чи вологою чистою тканиною (у напрямку до перенісся). Інколи смітинку можуть вимити власні сльози потерпілого. Для цього чистими пальцями відтягніть віко і тримайте в такому положення 10-15 сек., сльози, які з’являться, вимиють смітинку.

Якщо у око потрапив уламок скла, дрібний камінець, шматочок дерева – негайно звертайтеся до лікаря! Ніколи не можна терти око - цим ще більше його травмуєте.

При високій температурі (>39 С) у дитини можливі судоми. Щоб понизити температуру, протріть дитині лоба та долоні розчином оцту, дайте дитині потри­мати у долонях маленькі пляшечки, наповнені прохолодною водою. Викличте лікаря. Ліки давайте лише за призначенням лікаря. Але пам'ятайте: нові ліки можуть викликати алергію або токсикоз. Першу порцію нових ліків давайте в половинній дозі.

**Основні правила безпеки на дорозі**

**1. Правила безпеки при переході вулиці:**

* переходьте проїжджу частину по переходах – підземних,надземних або наземних – це не створить аварійну ситуацію на дорозі;
* подивіться ліворуч, а дійшовши до середини дороги – праворуч, коли йдете по наземному переході;
* переходьте дорогу тільки на зелене світло світлофора біля знаку «Пішохідний перехід» або по дорожній розмітці «зебра»;
* обходьте після висадки автобус і тролейбус позаду, а трамвай попереду;
* обов’язково керуйтесь сигналами регулювальника, навіть якщо вони суперечать сигналам світлофора, дорожнім знакам і розмітці на дорозі.

**2. Правила поведінки пасажира в транспорті:**

* посадка та висадка здійснюється не на проїжджій частині, а у спеціально відведених місцях або біля бордюру і лише після повної зупинки транспорту;
* посадка та висадка здійснюється не з боку руху транспорту;
* не відволікайте під час руху водія;
* не чіпайте ручку дверей, не грайтеся з гострими предметами в салоні;
* не висовуйте руки або голову у вікна;
* користуйтеся пасками безпеки.

**3. Самозахист від ДТП:**

* виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;
* не переходьте дорогу на червоне світло незалежно від наявності на ній автомобіля;
* не вибігайте на проїжджу частину з тротуару – можна лише спокійно зійти, попередньо оцінивши ситуацію;
* ходіть лише тротуарами, а за їх відсутності по узбіччю, повернувшись обличчям до транспорту, що рухається, - тоді не тільки водій бачитиме пішохода, а й пішохід – водія;
* навчіться розраховувати, коли до авто далеко, а коли - близько, адже відстань до автомобіля залежить від швидкості, з якою той рухається;
* пам’ятайте , навіть при швидкості 60км\год гальмовий шлях авто буде довшим на 15 метрів;

**4. Безпека руху велосипедиста:**

* виконуйте правила дорожнього руху та дорожньої дисципліни;
* їздіть на велосипеді по дорогах з дозволеного віку -з 14 років;
* обладнайте велосипед обов’язковими світловідбивачами - спереду білого кольору, з боків – оранжевого, ззаду – червоного.
* не рухайтеся по проїжджій частині, коли поряд є велосипедна доріжка;
* не рухайтеся по тротуарах і пішохідних доріжках (це дозволено дітям на дитячих велосипедах під наглядом дорослих );
* не тримайтеся за інший транспортний засіб під час руху;
* не буксируйте велосипед;
* не їздіть на велосипеді кинувши кермо та знявши ноги з педалей;
* не керуйте велосипедом із несправним гальмом і звуковим сигналом, а також без освітлення у темну пору доби та в умовах недостатньої видимості;

**Пам’ятайте:** нерідко сам велосипедист є джерелом напруженості та ДТП на дорозі.

**Основні правила безпеки під час літнього відпочинку на воді, поблизу водоймищ**

**Необхідно засвоїти:**

* зниження температури води з 18° С негативно впливає на організм людини;
* купання при температурі води близько 4°С викликає різкі зміни в організмі: зростає ритм пульсу і дихання, підвищується артеріальний тиск, значно збільшуються газообмін і витрати енергії, знижується температура тіла;
* протипоказано дітям і підліткам купання у холодній воді,адже лише здоровим людям рекомендоване перебування у холодній воді і то досить обмежений час;
* купатися у відкритих водоймищах слід при температурі повітря не нижче 20-25° С і води не нижче 18-20° С;
* доцільно купатися один раз на день - зранку через годину після сніданку або через дві години після обіду;
* перед купанням необхідно відпочити 15-20 хвилин, погрітися на сонці та обсушити пітну шкіру;
* щоб уберегтися від переохолодження, у воді потрібно постійно рухатися;
* не слід купатися до тремтіння і з’явлення так званої "гусячої шкіри"- це шкідливо впливає на організм;
* не рекомендується після виходу із води обсихати на повітрі та приймати сонячні ванни - після купання треба обтертися тільки рушником;
* купатися необхідно тільки у відведених для цього місцях і у тверезому стані;
* не можна входити у воду в стані алкогольного сп'яніння, бо алкоголь блокує нормальну діяльність головного мозку;
* не можна відпускати на купання дітей без супроводу дорослих;
* не слід допускати грубих ігор на воді: підпливати під тих, хто купається, хапати їх за ноги, "топити", подавати помилкові сигнали про допомогу і т. ін.;
* не треба розгублюватися і прагнути якнайшвидше доплисти до берега,відчувши втому - навчіться "відпочивати" на воді (плавати на спині), адже перевернувшись на спину і підтримуючи себе на поверхні легкими рухами кінцівок, ви зможете відпочити;
* забороняється запливати далеко, особливо за буї, тому що можна не розрахувати своїх сил і загинути;
* не можна запливати за обмежувальні знаки, що обмежують акваторію з перевіреним дном, визначеною глибиною, бо там гарантована відсутність водовирів та інших небезпек;
* не наближайтесь до суден, човнів і катерів, які пропливають поблизу вас – це може призвести до травмування;
* дотримуйтесь обережності при плаванні на надувних матрацах, авто­мобільних камерах і надувних іграшках, бо вітром або плином їх може віднести дуже далеко від берега або захлеснути хвилею. Із них також раптово може вийти повітря, і вони втратять плавучість;
* будьте обережні при купанні з маскою, трубкою і ластами: не плавайте з трубкою при сильному хвилюванні води у морі, тільки уздовж берега та обов'язково під постійним наглядом, щоб вчасно могла прийти допомога;
* якщо вас захопило плином, не намагайтеся з ним боротися - треба плисти униз за течією, поступово, під невеличким кутом, наближаючись до берега;
* не розгублюйтесь якщо ви потрапили у вир - треба набрати побільше повітря в легені, зануритися у воду і, зробивши сильний ривок вбік, спливти;
* якщо ви потрапили у водойму із великою кількістю ряски, намагайтеся пли­сти поблизу самої поверхні води, не чіпати рослини, не роби­ти різких рухів. Якщо усе ж руки або ноги заплуталися стеблами, необхідно зупинитися (прийняти положення "поплавка", "спливання") і звільнитися від них;
* якщо у вас починає судомити ногу ( раптове довільне скорочення м'язів), то у таких ви­падках треба негайно зняти судомний стан: припинити рух ногами, на секунду зануритися з головою у воду і, роз­прямивши ногу, рукою сильно потягти на себе ступню за вели­кий палець, аби поновити дію ікроніжних м'язів;
* особи, схильні до судоми, не повинні запливати на глибоку во­ду, адже при загальному судомному нападі плавець втрачає свідомість і може загинути (в таких випадках необхідна термінова допомога, щоб втримати потерпілого на поверхні води - краще це робити двом або трьом вправним плавцям).

**Безпека купання дітей**

**При організованому купанні:**

* купання дітей дозволяється в спеціально обладнаних місцях під керівництвом дорослих (педагогів, керівників або батьків);
* до купання допускаються групи дітей до 10 осіб, під наглядом одного відповідального, що вміє добре плавати і знає прийоми рятування на воді;
* під час купання обов'язкова наявність медичного пункту або медпрацівника;
* напередодні купального сезону відповідними керівниками визначаються місця для купання дітей;
* місця купання обладнуються рятувальним постом з рятувальними засобами. Крім цього, в місці купання дітей ретельно перевіряється дно водолазними службами, про що складається акт перевірки. Вимірюється температура води і повітря;
* купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/ сек., темпе­ратурі води - не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря - не нижче +24 градусів за Цельсієм;
* купатися дозволяється через 1,5-2 годи­ни після прийому їжі;
* не дозволяється входити у воду ро­зпашілими і спітнілими;
* діти допускаються до купання після огля­ду їх лікарем;
* роздягання й одягання дітей проводить­ся під наглядом організатора купання (одяг кожної дитини складається у рядки ок­ремими купами);
* відповідальний за купання до по­чатку купання повинен на­гадати дітям правила поведінки на воді, ввійти у воду першим (до дозво­леної межі), а вийти останнім;
* до купання і після нього обов'язково прово­диться перевірка дітей;

**При плануванні індивідуального відпочинку з дітьми біля води:**

* дорослі зобов’язані постійно спостерігати за дітьми, що купаються;
* купання дозволяється в присутності рідних, родичів або знайомих, що вміють плавати;
* купання дозволяється в спеціально відведених місцях - обладнаних пляжах;
* купатися дозволяється в спокійну безвітряну погоду за швидкістю вітру до 10 м/сек., температурі води – не нижче +18 градусів за Цельсієм, повітря – не нижче +24 градусів за Цельсієм;
* купатися дозволяється через 1,5-2 години після прийому їжі;
* не дозволяється входити у воду розпашілими і спітнілими;
* одяг до початку купання складається окремою купою кожної дитини в окремому місці;
* до і після купання обов’язково проводить­ся перевірка дітей;
* не слід допускати при стрибках у воду удару животом об во­ду, тому що головний дихальний м’яз – діафрагма – втратить ритм дихання;
* потрібно обмежити пірнання дітей у воду, бо воно може спричинити кисневе голодування;

***Для ліквідування кисневого голодування необхідно:***

*а) негайно припинити пірнання у воду;*

*б) швидко вийти на берег;*

*в) дати ви­пити міцної кави або чаю;*

*г) дати понюхати нашатирний спирт.*

**Під час купання забороняється:**

* вживати спиртні напої дорослим, що кон­тролюють купання дітей.
* залазити на попереджувальні знаки, буї, бакени;
* стрибати у воду з човнів, катерів, споруд­жень, не призначених для цього;
* пірнати з містків, дамб, причалів, дерев, високих берегів;
* прожогом кидатися у воду - треба заходити повільно;
* використовувати для плавання такі небезпечні засоби, як дошки, колоди, камери від автомобільних шин та інше знаряддя, не передбачене для плавання;
* плавати на плавзасобах у місцях, відведе­них для купання;
* забруднювати воду і берег (кидати пляшки, банки, побутове сміття і інше);
* прати білизну й одяг у місцях, відведених для купання;
* підпливати близько до плавзасобів, які йдуть неподалік від місць купання;
* допускати під час купання грубі ігри, які пов'язані з обмеженням руху рук і ніг у воді;
* подавати помилкові сигнали небезпеки;
* заходити глибше ніж до пояса дітям, які не вміють плавати;
* навчити дітей плавати.

**Рятування та надання невідкладної першої медичної допомоги постраждалим на воді**

Характер надання допомоги потерпілим на воді може бути різним.

Якщо ви добираєтеся до потопаючого вплав, треба максимально враховувати плин води, вітер, відстань до берега та ін. Наближаючись, намагайтеся заспокоїти і підбадьорити плавця, який витратив сили. Якщо це вдалося і він може контролювати свої дії, плавець повинен триматися за плечі рятувальника. Якщо ж він не контролює свої дії - поводитися з ним треба жорстко і без­церемонно. Деякі інструкції рекомендують навіть оглушити потопаючого, щоб врятувати його і своє життя.

**Техніка рятування потопаючого:**

* підпливти і підпірнути під нього, узявши позаду одним із прийомів захоплення (класичний - за волосся), транспортувати до берега;
* якщо потопаючому вдалося схопити вас за руки, ноги або шию - звільніться і негайно пірнайте - інстинкт самозбереження змусить потерпілого вас відпустити;
* якщо потопаючий уже занурився у воду, не кидайте спроб знайти його на глибині, а потім повернути до життя. Це можна зробити ще й у тому випадку, якщо той, хто потонув, перебував у воді близько 6 хвилин.

**Перша медична допомога:**

* оцінити тяжкість стану постраждалого та доручити іншому рятувальнику викликати бригаду швидкої медичної допомоги;
* якщо людина при свідомості, то необхідно зняти з неї мокрий одяг, витерти тіло, заспокоїти постраждалого та зігріти (укутати і дати гарячий напій);
* якщо ж врятований не реагує ні на звертання до нього, ні на легкі поплескування по щоках але наявна пульсація на сонній артерії та дихання, необхідно надати тілу постраждалого горизонтальне положення з повернутою на бік головою та провести вищезгадані заходи;
* непритомному необхідно дати вдихнути нашатирний спирт, розстебнути одяг, а для активізації дихання використати ритмічне посмикування за язик;
* для перевірки пульсу на сонних артеріях треба натиснути щитовидний хрящ по черзі з обох боків;
* дослідження пульсу на променевій артерії не потрібне, оскільки його відсутність тут ще не свідчить про зупинку кровообігу;
* ознаками зупинки дихання є відсутність рухів грудної клітки, руху повітря через ніс та рот;
* у разі відсутності свідомості, пульсу на сонних ар­теріях, ознак дихання, широкі зіниці але нема трупних плям та задубіння тіла, необхідно якнайшвидше почати дії, спрямовані на усунення причин умирання і на відновлення функцій дихання та кровообігу, тобто необхідно виконати найпростіші реанімаційні методи оживлення організму;
* обстеження постраждалого, видалення рідини та підготовку до проведення штучної вентиляції легень потрібно провести за 4 -5 хвилин, тому що потім відбудуться незворотні зміни в організмі;

**Найпростіші реанімаційні методи оживлення організму**

Перше - це спробувати частково видалити воду з дихальних шляхів. Для цього треба трохи підняти постраждалого за талію так, щоб верхня частина тулуба і голова звисали, або "перегнути" постраждалого через своє стегно при загнутій у коліні нозі, одночасно натискуючи на його спину.

Ці заходи необхідно проводити у виняткових випадках максимально швидко. Не слід пориватися до видалення всієї рідини або значної її частини, тому що це практично неможливо і вимагає багато часу.

**Далі діяти треба швидко в такому порядку:**

* покласти постраждалого на спину на тверду поверхню,а голову максимально опустити назад;
* однією рукою відкрити йому рота, пальцями іншої руки, загорнутими у серветку або носову хустинку, зробити рух навкруги порожнини рота і звільнити її від піску, мулу, решток їжі, зубних протезів, блювотної маси та слизу - все це потрібно робити швидко, але обережно, щоб не завдавати додаткових травм;
* рукою, заведеною під потилицю, макси­мально розігнути хребет в шийному відділі (це потрібно робити, якщо є підозра на пошкодження цього відділу хребта);
* потрібно знати, що западання язика стає основною перешкодою для доступу повітря в легені, тому голова потерпілого повинна лежати прямо по відношенню до тулуба, нижню щелепу слід витягнути вперед, язик із порожнини рота теж вперед, до зубів;
* утримуючи голову в такому положенні однією рукою, другою стиснути крила носу, щоб запобігти витоку повітря та спрямувати його в органи дихання;
* після цього розпочати штучне дихання методом «рот в рот» через марлю або тонку тканину.

***Метод «рот в рот» :***

*а) набрати повітря у свої легені;*

*б) щільно охопити відкритий рот пацієнта та зробити пробне вдування повітря в його легені;*

*в) водночас "краєм ока" контролювати підіймання грудної клітки: якщо воно є – продовжувати;*

*г) у випадку, якщо грудна клітка не підіймається або піднімається надче­ревна ділянка, повторити все спочатку.*

* якщо щелепи постраждалого щільно стиснуті або є пошкодження щелепи, язика, губ, провести штучну вентиляцію не методом "рот в рот", а "рот в ніс", затискаючи при цьому не ніс, а рот (кількість вдувань - 16 - 20 за хвилину);
* вдихаючи потерпілому повітря, потрібно зробити масаж серця, ритмічно натискуючи на його грудину, щоб змоделювати роботу серця і забезпечити переміщення крові в кількості, достатній для підтримки кровопостачання до життєво важливих органів.

***Масаж серця:***

*а) для зовнішнього масажу серця треба розташуватися з боку від хворого;*

*б) масаж серця слід робити схрещеними долонями рук, розташувавши їх посередині грудини, в нижній її третині;*

*в) долоні однієї п’ятірні руки покласти на передньо - нижню по­верхню грудини, основу другої долоні - впоперек першої, розігнути руки в ліктьових суглобах;*

*г) таким чином серце стискається поміж грудиною та хребтом і кров виганяється із серця до основних органів, а під час паузи знову заповнює серце ;*

*д) для масажу серця використовується не тільки сила рук, але і вага тіла: робити ритмічні поштовхи всією масою тулуба, зміщуючи грудину в напрямку до хребта з частотою 80-100 рухів за хвилину. При паузах руки від грудини віднімати не слід. Здавлювання грудної клітки проводять з інтервалом в 1 секунду. На одне вдування повітря в рот потерпілого слід зробити п'ять здавлювань грудей;*

*е) у випадку, коли рятувальник один, співвідношення кількості вдувань до натискувань на гру­дину 1 : 5, якщо рятувальників двоє -2 : 15;*

* кожні 2 хвилини серцево-легеневу реанімацію необхідно на декілька секунд припинити для перевірки, чи не з'явився пульс на сонних артеріях;
* правильність виконання закритого масажу серця - це наявність пульсових поштовхів, синхронно з натискуванням на грудину, на сонних артеріях;
* масаж серця та штучну вентиляцію легень необхідно проводити до відновлення дихання, пульсу, звуження зіниць, покращення кольору шкіри;
* необхідно при будь-якому стані потерпілого проводити заходи для зігрівання тіла шляхом розтирання і масажу кінцівок;
* в тих випадках, коли протягом 30-40 хвилин, незважаючи на правильно проведену реанімацію, змін у стані хворого немає або з'являються трупні плями, задубіння, реанімаційні заходи припиняються;

**Правила поведінки** **при зустрічі з собаками.**

**Обережно - собаки!**

**Правила безпеки при зустрічі з чотирьохлапим другом:**

* уникайте собак без намордника, зграї собак і вузьких місць, де не можна розминутися зі звіром;
* не підходьте до собаки без прив'язі, бо захист «особистих» територій - одна з головних причин проявлення надмірної агресивності;
* не дивіться в очі тварині і не посміхайтеся - це для собаки рівнозначно, як показувати зуби і демонстрував силу;
* не повертайтеся спиною до тварини і не тікайте, бо це може викликати у пса рефлекс переслідування;
* особливо остерігайтесь собак-охоронців - ротвейлерів і доберманів - у них загострене почуття охорони господаря, а територія їх «особистих» інтересів перевищує 50 м.

**Рекомендації щодо самозахисту при нападі собак, у тому числі спеціально навчених:**

* зупиніться, поверніться обличчям до собаки і голосно скомандуйте:
* «стояти», «лежати», «сидіти», «фу» - це зможе привести тварину в замішання;
* прийміть оборонну стійку або киньтесь назустріч - налаштована на гонитву тварина може розгубитися;
* киньте в собаку будь-який предмет або зробіть вигляд, що ви підбираєте палицю і кидаєте її на неї - цим ви виграєте час, а пам'ять про колишню біль в подібних випадках може змусити її відбігти; бажано при цьому мати грізний вигляд і загрозливо кричати;
* захищайтеся газовим балончиком або пістолетом - «Черемха» (балончики СІЧ), «Терен-1» і балончики АБХ з капсоіцином (палючою речовиною - витяжкою з червоного перцю); допоможе і серія пострілів холостими патронами, але стріляти потрібно в напрямку тварини, так як звуку пострілів дресирована тварина може і не злякатися;
* зброю самозахисту до застосування ховайте в руці або за спиною, так як навчені собаки агресивно реагують на озброєну руку; для відвернення уваги від тварини використовуйте будь-які предмети і особисті речі;
* якщо спецзасобів у вас немає, повільно, не обертаючись спиною до собаки, відступайте до будь-якого природного прикриття: паркану, стіни, дерева і т. п., захищайтеся підручними засобами і кличте на допомогу;
* пам'ятайте: особливо небезпечний собака, який присів, - він готується до стрибка, тому, щоб захистити горло, притисніть підборіддя до грудей і виставте на собаку руку;
* за можливості, обмотайте руку і передпліччя плащем, піджаком, шарфом, потім, захищаючи шию та обличчя від укусу, спровокуйте собаку на напад: у стрибку собака не захищений, а в цей час різко і жорстко вдарте рукою, ногою, будь-яким твердим предметом - краще всього в ніс, по верхній щелепі, в живіт або пах - це найбільш вразливі місця у собаки;
* спробуйте схопити шию собаки і затиснути її під пахвою, але при цьому слід дуже міцно тримати пса і твердо стояти на ногах.

**Перша допомога при** у**кусах собаки:**

* терміново промийте рану великою кількістю води, ще краще - перекисом водня;
* краї рани обробіть йодом або зеленкою, а саму рану змастіть маззю «Рятувальник», «Левоміколь» або присипте стрептоцидом;
* в разі відсутності медикаментів, антисептиком може послужити будь-яка спиртова рідина (горілка, одеколон і т. п.) – і терміново до лікарні;
* якщо можливо, з'ясувати, щеплений собака від сказу чи ні, якщо не щеплений або це невідомо, доведеться пройти серйозний курс лікування і довгий час перебувати під наглядом лікаря.

**Рекомендації щодо запобігання захворювання на сказ та смерті у випадках укусів собаки:**

1) уникати контактів з бездомними та дикими тваринами, постійно пояснювати дітям небезпеку таких контактів;

2) якщо покусала або обслинила тварина, потрібно промити рану теплою кип'яченою водою (бажано з милом), а потім обробити 70% розчином спиртового настою йоду; особливо уважно слід оглядати дітей після прогулянки чи контакту з тваринами;

3) у випадку укусу чи обслинення підозрілою твариною, якомога швидше звернутися до медичної установи для проведення антирабічного щеплення (попереджує захворювання і врятовує життя) та серотерапії;

4) своєчасно робити щеплення проти сказу домашнім тваринам.

**Це варто знати!**

Сказ (водобоязнь, гідрофобія) - гостра інфекційна хвороба з тяжким ураженням центральної нервової системи, що спричиняєть­ся вірусом. Сказ віднесено до особливо небезпечних хвороб.

Зараження людини ска­зом відбувається в основно­му через укус хворою твари­ною чи внаслідок попадання її слини на свіжі поранення, подряпини шкіри або слизо­ві оболонки. Інфікування людини сказом відбувається здебільшого від диких хи­жих (вовки, лисиці - понад 40% випадків) чи домашніх тварин (коти, собаки), а та­кож сільськогосподарських тварин (20%).

Головною ознакою захворю­вання диких тварин є зміна поведінки, насамперед, втрата відчуття страху. Звірі втрача­ють обережність і вдень з'являються в населених пунктах, нападають на людей і тварин. З метою попередження сказу, ветеринарною службою ве­деться боротьба зі сказом се­ред собак, знищення бродячих тварин, профілактична вакци­нація свійських тварин.

При несвоєчасно проведе­них щепленнях, котрі здій­снюються після укусу інфіко­ваної тварини, хвороба закін­чується смертю.

Щорічно в Україні реєстру­ється понад 100 тисяч осіб, котрі звернулись у медичні за­клади з приводу укусів твари­нами, з яких 60% отримують направлення за показниками підозри інфікування сказом.

**Кліщі**

**Поради при виявленні кліща на шкірі :**

* якомога швидше позбутися паразита, бо чим довше він буде пити кров, тим більша ймовірність зараження будь-якою хворобою;
* витягати кліща необхідно лише в тому випадку, якщо ви зможете обробити місце укусу (коло діаметром 1см. разом з кліщем) йодом або іншим антисептиком, щоб не було зараження;
* не можна роздавлювати «вампіра», бо тоді віруси ( якщо вони в ньому є) потраплять в ранку і людина заразиться енцефалитом або бореліозом ;
* якщо у вас під рукою немає відповідних медичних препара­тів, то не варто самостійно видаляти кліща;
* якомога швидше звернутися до медичного закладу;
* мати антикліщеву аптечку (йод, вата, небагато соняшникової олії, каблучка, нитки, пінцет для брів).

**Види видалення кліща**

**Обов’язково** перед кожним способом видалення обробити місце укусу йодом, а на обличчя надіти маску, щоб захистити дихальні шляхи на випадок, якщо тільце лопне і в повітрі утвориться аерозоль зі збудниками хвороб, які переносять кліщі;

**Перший спосіб видалення:**

* накласти на кліща каблучку, щільно притиснувши його до шкіри;
* наповнити простір над паразитом соняшниковою олією - тоді павуку буде нічим дихати і він відпаде сам через 10 хвилин.

**Другий спосіб видалення:**

* взяти міцну нитку та зробити з неї зашморг ;
* накинути його на кліща та стягнути якомога ближче до хоботка ;
* обережно двигати кінцями нитки вправо-вліво.;
* не допускати різких рухів - черевце павука може відірватися, залишивши в шкірі голівку, що спричинятиме дискомфорт;
* почекати: через 2—3 хвилини кліщ відпаде.

**Третій спосіб видалення:**

* взяти пінцет для брів та затиснути ними черевце кліща;
* крутити пінцетом проти годинникової стрілки;
* через хвилину вправ кліща буде видалено;
* у випадку,коли голівка павука все-таки відірвалася,місце присмоктування протерти ватою чи бинтом, змочених спиртом;
* видалити голівку стерильною голкою (загартовану над вогнем) так, як видаляють звичайну занозу.

**Небезпечні друзі – оси, бджоли, джмелі, шершні**

**Засоби захисту**:

* позбавитися гнізд комах в місцях відпочинку;
* не залишати відкритими пляшки з солодкими напоями, особливо на свіжому повітрі;
* перед вживанням їжі або напоїв звертати увагу на тарілку або склянку, з якої будете їсти або пити, особливо якщо там м’ясо;
* завжди мати при собі медичні засоби, які позбавлять від наслідків укусів, особливо це стосується людей, схильних до алергії.
* обробляти одяг спеціальними захисними засобами - вони продаються у господарських магазинах та аптеках;

**Дії при укусах ос, бджіл, джмелів, шершнів:**

* витягти жало зі шкіри пінцетом, якщо не виявлено ускладнень;
* не розчісувати ні в якому разі вжалене місце, бо отрута може розповсюдитися на інші ділянки шкіри;
* продезінфікувати місце ураження спиртом;
* зробити примочку зі слабкого розчину марганцю;
* приложити на місце ураження холод, якщо це можливо;
* накласти анти подразнюючий крем;
* прийняти антигістамінний препарат в разі чутливості;
* піднести до вжаленого місця, по можливості, запалену сигарету або включений фен, не торкаючись,звичайно, шкіри – отрута при нагріванні розчиняється;
* посмоктати в роті шматок льоду в разі укусів на шиї, в роті та на язиці з метою запобігання набряків на слизових оболонках;
* викликати машину швидкої допомоги, якщо у постраждалого алергія, бо можливі сильні набряки, блювота, висипи по всій шкірі, зниження артеріального тиску, втрата свідомості.

**Комарі**

Щоб місця укусів комарів якнайменше свербіли, потрібно змащувати шкіру антиподразнюючим кремом, бальзамом «Зірочка» або слабким розчином оцету чи лимонної кислоти. Крім цього, користуйтеся захисними сітками на вікна, аерозолями, ароматичними паличками, електродифузорами та іншою продукцією для захисту від комарів.

**Медузи**

**Будьте обережні**: багато видів медуз є носіями нервово - паралітичної отрути, якої достатньо для зупинки серця у постраждалого! Щупальця медуз мають мініатюрні присоски, насичені отруйними речовинами . При контактах зі шкірою людини отрута викидається із щупальця та утворює опік.

**Ознаки опіку:**

* відчуття ураження електричним струмом;
* червона смуга на тілі, що згодом розпухає та свербить;
* обпік відчувається відразу та сильно.

**Засоби боротьби:**

* купатися тільки у спеціально призначених для цього місцях;
* негайно виходити із води при появі медуз або незнайомих вам морських тварин ;
* при ураженні швидко та акуратно видалити зі шкіри залишки тіла медузи – отруйний шип або його уламок;
* посипати залишки жовчі медуз морським піском та потерти, щоб видалити їх зі шкіри;
* не розчісувати місце ураження;
* продезінфікувати опік спиртом, аміаком або содою для нейтралізації отрути;
* прикласти пакет з льодом;
* промити рану розчином марганцю;
* накласти стерильну пов’язку;
* у випадку погіршення самопочуття негайно звернутися в токси­кологічний центр або в будь-який інший медичн­ий заклад.
* спочатку на місці отрути відчувається сверблячка;
* через 10-15 хвилин починає розвиватися набряк, що досягає свого максимуму через 10-12 годин із моменту укусу;
* незначний пульсуючий біль у місці укусу;
* злегка болять лімфатичні вузли;
* іноді спостерігається блідість, запаморочення, нудота, страх, можливе (особливо при значних набряках) падіння артеріального тиску і непритомність.
* іноді в місці укусу (і по ходу судин) вини­кають геморагічні пухирі з кров'янистим вмістом, що залишають після себе незагоєні протягом тижня виразки.

**Змії**

**При укусі змій категорично забороняється:**

**не піддаватися паніці** (хвилювання стимулює прискорення серцевого ритму, що сприяє швидкому проникненню отрути в кров, дихайте повільно і глибоко; в 30% випадках укус навіть га­дюки не має ніяких наслідків і отруєння не виникає);

* накладати на уражену кінцівку джгут;
* робити надрізи в місці укусу або припікати ранки;
* обколювати місце укусу розчином марганцю або господарського мила;
* вживати алкоголь;
* займатися фізичною працею.

**Послідовність дій першої допомоги при укусах:**

* протягом 5-10 хвилин, злегка закусивши зубами шкіру, енергійно відсмоктувати отруту з ранок, спльовуючи кров. Рот при цьому бажано періодично прополіскувати водою. Цим заходом при вчасному застосуванні (не пізніше 3-5 хвилин із моменту укусу) вдається видалити до 40 *%* отрути, яка не встигла потрапити у кровообіг.

**Увага!** **У ротовій порожнині не повинно бути подряпин, ранок і каріозних зубів!** **При їх наявності відсмоктування небезпечне!**

* продезінфікувати ранки (йодом, одеколоном, горілкою і т. ін.);
* зняти з ураженої кінцівки обручку, браслети, щільний одяг і взуття;
* за можливістю багато пити: у перші 2 години після укусу варто вжити не менше 3-4 літрів рідини (молока, води, неміцного солод­кого чаю);
* переміститися, якщо є можливість, потерпілого у прохолодне затінене місце і забезпечити повний спокій ;
* бажано іммобілізувати уражену кінцівку - для зменшення дрену­вання отрути лімфатичною системою;
* відвезти хворого у найближчий лікувальний заклад, де йому нададуть кваліфіковану медичну допомогу і введуть проти­правцевий розчин;
* якщо ви знаходитеся за кермом автомобіля, не намагайтеся вести машину самостійно, бо після укусу з'являється запаморочення, що може призвести до аварії.

**Найпростіші профілактичні запобіжні** **за­ходи при** **укусах змій (гадюки):**

- у «зміїній» місцевості носіть щільне високе взуття;

- не намагайтеся упіймати гадюку або змію;

- при ночівлі на природі уникайте розташування біля колоній гризунів, зсувів брустверів окопів, хащ ча­гарнику;

- переміщаючись у темряві, користуйтеся ліхтарем (успеку степова гадюка зустрічається у вечірніх сутінках і перед світанком;

- вирушаючи на сімейний пікнік або риболовлю, не полінуйтесь провести бесіду з дітьми.

**Рослини**

Існує ряд садових рослин і квітів, які отруйні або настільки токсичні, що викликають отруєння. Більша частинна потерпілих - діти, чиї батьки не знають про це.

**Увага: небезпечні рослини!**

**Дурман.** Усі частини цієї рослини містять алкалоїди з наркотичним ефектом. Його легко відрізнити за великими воронкоподібними квітками. Щоб уникнути неприємних наслідків, краще вирвати його з коренем.

**Рицина.** Насіння цього куща дуже красиве - в цяточку, білого і коричневого кольору. Його можна використовувати для намиста. Проте досить пожувати одну насінину, щоб одержати смертельне отруєння.

**Олеандр**. Гілки, листя і квіти цієї рослини містять смертельну отруту.

**Беладона.** Містить соланін - дуже отруйний, навіть у невеликій кількості.

**Картопля**. Крім бульби, всі її частини, особливо паростки і плоди (зелені ягоди), отруйні через вміст у них соланіну.

**Ревінь.** Деякі частини цієї рослини містять щавлеву кислоту, яка може викликати порушення роботи нирок.

**Бузина**. Нестиглі ягоди, гілки, листя викликають нудоту, блювання та пронос. 3і стиглих ягід можна робити варення, а висушені квіти використовують для приготування відвару.

**Наперстянка.** 3 цієї рослини добувають речовину для лікування серцево-судинних захворювань. Квітки, листя та насіння можуть викликати отруєння і порушення роботи серця.

**Конвалія.** Має ті ж ефекти та властивості, що й у наперстянки*.*

**Плющ, вовчі ягоди, лавр, рододендрон, азалія, борщівник** - також отруйні рослини.

Сік **кульбаби** («молочко») може викликати алергічні реакції.

**Щоб запобігти випадкам отруєння, необхідно:**

- знати отруйні рослини;

- пояснити дітям, чому не можна їсти незнайомі ягоди і брати все до рота;

- доглядати постійно за найменшими. Коли виникає підозра на отруєння рослинного походження, відведіть дитину до лікаря, точно вказавши тип рослини, яка за вашим припущенням, стала причиною розладу, а ще краще – покажіть лікарю її зразок.

Для очищення рослин від паразитів застосовують протигрибкові та дезінфекційні речовини високої токсичності. Не допускайте, щоб діти гралися біля оброблених рослин.

**Пам’ятайте:**

- перед там, як їсти фрукти та овочі, необхідно ретельно помити їх;

- необхідно мити руки і після того, як ви торкалися рослин або тварин. Взагалі часто мити руки - добра звичка. Навчіть цьому дітей.