**НЕБЕЗПЕЧНА ПРИРОДА**

***Для міської дитини виїзд у ліс — і свято, і дивовижна не­відомість. Але такий похід приховує у собі не тільки низку цікавих відкриттів, але і безліч несподіваних небезпек. І не­важливо, що йдете ви в ліс, де не були помічені хижі тварини і змії. Неприємні несподіванки можуть підстерігати малюка навіть у лісопарку.***

Наприклад:

**Гілки**. Вибравшись із приміщення на простір, малюк біжить упе­ред, не розбираючи дороги, і може наткнутися на гілки, що стирчать на всі боки. Якщо ви тільки раз попередите його про це — обов'язково забуде і, в кращому разі, подряпається, а про гірше і говорити не хочеться. Тому постійно нагадуйте йому про цю неприємність.

Візьміть із собою до лісу вологі серветки, вату і перекис вод­ню, щоб можна було продезінфікувати садна і порізи, якщо їх не вдалося уникнути.

**Ями.** Самі по собі безпечні, але якщо бігти, не дивлячись під ноги, можна впасти та боляче забитися. Попередьте дитину, що бігати в лісі не можна. Краще пробігтися на відкритій галявині (не забувайте про де зайвий раз нагадувати).

**Неїстівні гриби і ягоди.** Усе, що може знайти дитина в лісі,— неїстівне, Навіть якщо це звичайна суниця. Перш ніж малюк по­кладе її до рота — дорослому необхідно підтвердити походження цієї ягоди, та і обполоснути її водою не буде зайвим. Майте на ува­зі, що суницею діти можуть називати будь-які ягоди, зокрема вов­чі. Тому не варто їм вірити на слово. Чесно попередьте малюка, що в лісі зустрічається багато отруйних рослин, ягід і грибів, і тому, якими б красивими не були мухомор і обсипаний фіолетовими ягодами кущ, рвати і куштувати що-небудь суворо забороняється.

***Пам'ятайте і про власну безпеку та приклад, який ви подаєте дітям: якщо сумніваєтеся в якомусь грибі або ягоді — сміливо викидайте їх із кошика. І не слід скликати «раду досвідчених, грибників» і лизати гриб на зрізі. Геніальною є банальна істина: здоров'я дорожче.***

**Комарі**

Для захисту малюка від комарів можна використовувати тільки дитячі репеленти, відповідні до його віку. Порівняно з репелентами для дорослих вони менш токсичні. Як правило, анти комарні засоби продаються для дітей від трьох років. Є препарати і для малюків, їх потрібно використовувати дуже обережно! Не намащуйте дитину антикомариним засобом «просто так», якщо в парку, де ви гуляєте, літає тільки один настирливий комар. Крем від комарів, що використовується з причини «щоб мама була спокійною», завдасть більше шкоди, ніж пара укусів. Що не кажи, він залишається-хімією, яку чудово всмоктує шкіра. .

Спреї, креми, лосьйони потрібно наносити тонким шаром, не втираючи в шкіру. А ще існують серветки, просочені антикомариною речовиною. Звісно ж, вона не повинна потрапити на ранки, подряпини і на слизові (в першу чергу, до рота). Обличчя і кисті рук дитини краще залишати необробленим. Бігаючи, малюки по­тіють, і репелент, стікаючи разом із потом,може потрапити в очі або до рота, а з пальців, які облизали, швидко опиниться в живо­ті. І взагалі, по можливості краще максимально обробити дитя­чий одяг (головний убір, майку, шорти), а не шкіру.

***Не жалійте одяг — відпереться. Пожалійте шкіру— всмокчеться!***

Будь-який засіб захисту наносіть не більше ніж двічі-тричі на день, а після повернення з прогулянки потрібно обов'язково зми­ти антикомариний засіб зі шкіри дитини теплою водою з милом. Якщо ви бачите, що комарі все одно літають навколо дитини — не використовуйте крем щопівгодини. Будь-який крем розрахований не менше ніж на дві години. Якщо він не діє —- можливо, ви при­дбали підробку. Або комарів привертає якийсь ,запах ваш осо­бистий парфум, дезодорант. Або вони літають навколо вас, але не сідають, таке теж буває.

Увага — підробки! Засоби від комарів-товари, що найчасті­ше підроблюються. Купуйте їх не з вуличних лотків, а в магази­нах або аптеках.

***Як захистити малюка від комарів підручними засобами***

Змішайте порошок ваніліну із соняшниковою олією або дитя­чим кремом. Цю суміш нанесіть на одяг або на шкіру дитини. Також можна нанести на одяг декілька крапель гвоздичного або евкаліптового масла.

Змішайте 50 мл олії, 30 крапель масла чайного дерева і 5 кра­пель гвоздичного масла. Перелийте одержану суміш у пляшку темного скла і сильно струсіть. Цей натуральний репелент можна наносити і на дуже чутливу шкіру.

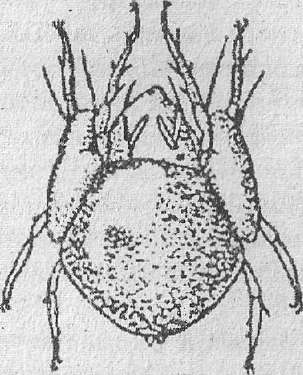
Обережно з маслами! Будь-які ефірні масла потрібно обов'язково розводити кремом або олією. Інакше ризикуєте отримати соняч­ний опік у змащеному місці.

**Кліщі**

Останнім часом нечувано теплі зими створюють сприятливі умови для розмноження кліщів, тому необхідно максимально за­безпечити малюка від зустрічі саме з цим представником природи.

Який він?

Ця комаха розміром близько 2 мм, схожа на павука. Розглянь­те її фотографію в енциклопедії та запам'ятайте. Колір — від темно-жовтого до коричневого, майже чорного. Лісовий кліщ не може пересуватися на великі відстані, він ледачий і злобний. Си­дячи на гілочці, він вичікує, коли потенційна жертва опиниться поблизу — на відстані витягнутої лапки. Як тільки це відбуваєть­ся, він вчіплюється в шкіру або одяг і, переміщаючись по тілу, обирає собі місце. Найчастіше — ніжні ділянки шкіри: пахові складки, шию, за вухами, у дітей — потилицю.



***Чим небезпечні кліщі?***

Сам укус не такий страшний. Він може викликати почервонін­ня, свербіння, невеликий набряк у ділянці ранки. Значно небез­печнішими є інфекції, що потрапляють у кров людини при укусі кліща з його слиною, а також після його розчавлювання. Це, в першу чергу,— кліщовий енцефаліт. Він викликається віруса­ми, що вражають центральну нервову систему. Перші симптоми після укусу з'являються за два тижні. Захворювання розвивається гостро, протягом декількох днів. Загрожує ускладненнями у ви­гляді паралічів. На жаль, у цього захворювання висока смертність.

Збираючись до лісу, намастіть дитину кремом від комарів, на­діньте на неї нежаркий, але закритий одяг (футболки і шорти не підійдуть), узуйте кросівки замість босоніжок і обов'язково надя­гніть головний убір. Дівчаткам волосся краще зібрати в хвостик або кіску і заховати під одяг. Поясніть малюкові, що підступні кліщі живуть на гілках дерев і чагарників, тому, якщо він трясти­ме або рватиме ці гілки, кліщі опиняться на ньому самому. З тієї самої причини слід уникати заростей високої трави.

Повернувшись додому, не забудьте оглянути тіло й одяг дити­ни, розчесати їй волосся.

Що ж робити, якщо кліщ усе-таки вп'явся в тіло?

Не поспішайте діставати його самостійно — видалити кліща можна в будь-якому травмпункті! Якщо в тілі залишиться голова кліща, то можливе нагноєння і зараження крові. Кра­ще, якщо кліща витягне професіонал. Узагалі, звернення до лікаря — найкращий варіант у такій ситуації, оскільки дитині може знадобитися щеплення.

Якщо витягнули кліща самостійно, то обов'язково віднесіть його в органи CEC. Це необхідно зробити, щоб своєчасно ви­значити, чи був кліщ носієм енцефаліту.

Зверніться до своєї поліклініки і повідомте дільничного педі­атра про укус кліща.

Протягом місяця щодня вимірюйте температуру тіла дитини.

Тривожними симптомами є: тривала лихоманка до 38 °С; по­червоніння, набряк і хворобливість місця укусу і по його пери­ферії.

**Змії**

Із захистом від кліщів більш-менш зрозуміло. Перейдемо те­пер до того, як же вберегти малюка від укусу змій.

***По-перше,*** спробуйте пояснити дитині, що не можна, на при­роді чіпати будь-що/без дозволу батьків.

***По-друге,*** не гуляйте з дитиною босоніж по траві в невідомій місцевості.

***По-третє,*** завжди тримайте малюка в полі зору. Не дозволяйте йому залишатися наодинці.

Якщо ж дитину вкусила змія, то в жодному випадку не нама­гайтеся висмоктати отруту самостійно! Через мікротріщини в роті отрута потрапить до вашого організму. Найкраще, що тільки мож­на зробити,— це негайно доправити дитину до лікарні.

Також спробуйте запам'ятати, який вигляд мала змія! Доклад ний опис допоможе лікарям зорієнтуватися з протиотрутою, ндже. як відомо, від коленої отрути —своя протиотрута.

**Крилаті комахи**

Якщо вкусила оса або бджола: потрібно видалити жало, ба­жано пинцетом, протерти місце укусу спиртом і прикласти лід або серветку, змочену розчином питної соди або холодною водою (компрес змінюйте в міру його нагрівання). Якщо малюк алергік, то дайте йому антигістамінні препарати, а місце укусу змастіть гелем «Феністіл». Якщо ж стан дитини викликає у вас побоюван­ня (виражений набряк або дуже сильне почервоніння), негайно звертайтеся по медичну допомогу. Відмінний засіб — прикласти лист петрушки, вона знімає місцевий набряк.

Укуси ґедзів дуже болючі, викликають значний набряк і свер­біння. Обробіть ранку мильною водою, прикладіть на 15 хвилин пасту з рівних частин питної соди і горілки. Дайте супрастин і знеболювальне.

Дрібні мошки активні на сонці, вони живуть поблизу проточ­ної води. Реагують на запах ноту і люблять білий одяг. Кусаючи, мошка вприскує під шкіру отруйну слину, що має властивість заморожувати, і розріджувачі крові, щоб зручніше було «вампі- рити». Отрута викликає значний набряк (який може триматися тиждень), а за ним і свербіння. Утриматися від розчісування місця укусу практично неможливо — як дорослому, так і дитині. Укус протирають нашатирним спиртом і прикладають лід, який, з од­ного боку, охолоджує запалене місце, з другого — змушує ткани­ни стискатися і викидати отруту назовні. Лід тане, вода стікає, отрута благополучно змивається.

Бджоли, оси, джмелі, шершні та ґедзі вприскують під час укусу отруту, яка може викликати алергічну реакцію — але до анафілактичного шоку під час повторних укусів. Навіть якщо вам здається, що саме ваша дитина спокійно реагує на отрути комах, візьміть із собою на відпочинок одні з таких ліків: кларитин, зіртек, еріус. Цей застережливий захід монсе врятувати життя вам і вашій дитині.

**Небезпека заблукати.**

Ну що тут можна сказати? У будь-якому випадку дитина повинна перебувати у полі вашого зору, адже діти навіть між трьох дубів цілком можуть заблукати. Але якщо ви заблукали разом із дитиною в глухому лісі — не панікуйте. Намагайтеся вийти до дороги, лінії електропередач або до води (ріки, струмка) і по них дістатися до населеного пункту. Якщо це не вдалося - розміщуйтеся на стоянку, розпалюйте багаття, економно використовуйте їжу і воду та чекайте на порятунок.

Безрадісно, але готовим слід бути до всього, тому, збираючись у ліс навіть ненадовго, одягайтеся тепліше і прихопіть із собою ніж, сірники, запас води і яку-небудь провізію.

Не варто боятися лісу й лякати ним дитину, але не молена забу­вати про небезпеки, які можуть чатувати на вас на такому відпочин­ку. Знаючи певні правила поведінки в лісі, усіх цих-неприємнос­тей цілком можна уникнути та отримати від прогулянки не проб­леми, а таке рідкісне і корисне для міської людини задоволення.

**ЯК УБЕЗПЕЧИТИ ДІТЕЙ УДОМА?**

***З того моменту, як дитина починає ходити, вона схильна до небезпек. Завданням батьків і вихователів с усунення всіх джерел небезпеки, а також створення необхідного для нор­мального розвитку дитини вільного простору, тобто пересу­вання без обмеження допитливості (для її віку) та інтересу до того, що її оточує. Однак, необхідно уникати необґрунтованих заходів безпеки, оскільки це може негативно вплинути на ваших дітей і зробити їх невпевненими, нездатними долати навіть незначні труднощі. Але не потрібно надавати їм зайвої самостійності, оскільки дитина, яка залишена без нагляду, здебільшого схильна до небезпечних подій.***

Спостерігаючи за грою дитини, ми дивимося на себе зі сторо­ни. А отже, нам самим потрібно бути обережними та уважними, знаючи, що пашу дію дитина може відтворити дуже точно. Тому, скільки б разів ви не повторювали дитині, що перш ніж відчинити двері, потрібно дізнатися, хто за нею, вона ніколи цього не вико­нуватиме, якщо ви самі не будете це чітко робити.

Правило друге: якщо хочете навчити дитину правил безпеки, перш за все, самі дотримуйтесь їх. Найкращим способом навчання дітей є власний приклад. Якщо ви завжди є уваленими до своєї власної безпеки, то й дитина повторюватиме ці самі дії.

Розглянемо тепер можливі небезпеки, що чатують на дітей у домашній обстановці.

**Кухня**

Кухня — найнебезпечніше місце для дітей. Для забезпечення безпеки дітей доцільно дотримуватися таких рекомендацій.

-каструлі на плиті повинні бути розставлені таким чином, що найбільші з них знаходилися на максимальному видаленні в краю плити;

-під час приготування їжі уважно стежте за процесом кипіння не допускайте випліскування рідин із каструль, що може призвести до заливання вогню конфорок, а жирні рідини (олія) навпаки, можуть самі спалахнути;

-оскільки дітям подобаєтеся чіпати газові вимикачі, то подача газу до плити повинна бути припинена, коли вона не використовується за призначенням. Після досягнення дітьми свідомого віку необхідно пояснити їм, чому не можна чіпати

вимикачі на плиті. Не допускайте їхніх ігор із плитою навіть тоді, коли припинена подача газу. Досить помилитися тільки один раз, щоб дитина, яка звикла грати з вимикачами, могла отруїтися;

-хімікати вдома можуть також становити потенційну небезпеку для дітей, тому необхідно знати рівень токсичності тих хімікатів, які ви використовуєте, обирати найменш шкідливі. Ці речовини повинні бути зібрані разом і замкнені у недоступному для дітей місці, але ніколи — під кухонною раковинок або у межах досяжності; -особливі запобіжні засоби необхідні для зберігання засобів проти мишей, комах, грибків, бур'янів та ін.;

-пляшки з алкогольними напоями, бензином, різними засобами для виведення плям повинні використовуватися обережно, не підносьте їх близько до вогню, оскільки вони можуть спалах нути;

-ніколи не залишайте у доступному місці токсичні матеріали або ліки: для дитини достатньо миті, щоб до них дістатися.

-непотрібні небезпечні предмети необхідно прибрати з кухні; на нижніх полицях у кухонних шафах, коли вони не замика­ються на ключ, можна залишати тільки предмети, що є без­печними для дитини;

-особливу увагу слід приділити ящику зі столовим приладдям: ножами, ножицями і іншими предметами, що ріжуть; необхід­но знайти для нього місце, що недосяжне для малюків; коли вони подорослішають, можна пояснити призначення цих пред­метів і їх небезпеку;

-не залишайте у розетках вилки електроприладів, особливо міксерів, кавомолок, м'ясорубок. Праска також не повинна залишатися доступною для дітей;

-особливу увагу слід приділити зберіганню сірників і запальни­чок для газової плити;

-установіть автоматичні пробки, а на електророзетки встановіть знімні заглушки;

-не ставте на столі поряд із малюком гарячий чайник або чаш­ку з чаєм. Не використовуйте скатертину, її легко стягнути зі

столу разом із посудом;

-переводьте увагу малюків із небезпечних предметів. Нехай діти допоможуть накрити на стіл, розклавши серветки або ложечки. Це не тільки відверне увагу дитину, але й дозволить їй почуватися значущою.

**Ванна кімната**

Одне з улюблених місць малюків. Адже там можна «митися, плескатися, купатися, упірнати, перекидатися»! Звісно, це чу­дово, але перебування дітей у ванній кімнаті повинне не тільки давати радість, але й бути безпечним.

-Малюків під час купання не можна залишати на самоті навіть на хвилинку;

-не купайте дитину, якщо не минуло три години від часу вжи­вання їжі; спробуйте

ліктем температуру води, перш ніж опускати в неї дитину;

-не додавайте гарячої води, коли дитина вже перебуває у ванні;

-у ванній кімнаті краще мати шафку, що замикається па ключ, або полицю, що розташована достатньо високо, де зберігали­ся б предмети особистої гігієни, мийні засоби, косметика, ае­розолі, пінцети, ножиці, шпильки та ін.;

-засоби для чищення здебільшого є токсичними та їдкими, тому вони повинні знаходитися в надійному місці подалі від дітей;

-покладіть у ванній кімнаті нековзний килимок, на стіні за­кріпіть ручку-тримач;

-використовуйте неслизьке взуття, оскільки можна здобути

травму, упавши на мокрій підлозі.

**Вітальня**

У цій кімнаті дитина проводить значну частину часу, тому слід видалити з меблів крихкі або небезпечні предмети обстановки, щоб не виникало необхідності постійно стежити за нею і постійно їй щось забороняти. Дитина має право па деяку свободу й авто­номність, щоб гармонійно розвиватися.Кути меблів е основною причиною синців і ґуль, тому добре було б затулити їх поролоном на клейкій стрічці.

Не залишайте дитину наодинці перед незахищеним каміном: може вискочити іскорка і підпалити килим або навіть одяг дити­ни. Якщо дитина дуже близько підходить до полум'я, це також може призвести до спалаху одягу, причому, якщо він виготов­лений із синтетичного матеріалу, то спалахує значно швидше. Можна навчити дітей користуватися сірниками, але вочевидь, що вони повинні це робити у присутності старших.

***Запам'ятайте:***

-поставте на всі вікна спеціальні блокувальні пристрої, не за­лишайте маленьку дитину наодинці з відчиненим вікном;

-зверніть увагу на розетки. Краще обладнати ті, що викорис­товуються, спеціальними заглушками. Подивіться, чи немає в межах дитячої досяжності подовжувачів;

-ваша косметичка повинна бути прибрана високо і далеко (на­віть якщо вся косметика у вас безпечна). Інакше ви можете бути дуже здивовані дитячими малюнками, виконаними ва­шою новенькою, коштовною помадою, та ще і па шпалерах, що нещодавно наклеєні;

-маленькі різноколірні пігулки дуже привертають малюка: «А може, вони ще і смачні?» Ліки ваблять дітей своїм виглядом і кольором, адже вони так нагадують цукерочки. Правило для обов'язкового виконання: зберігати піґулки і порошки в недо­ступному для дітей місці. Бажано замикати аптечку на замок;

-ніколи не говоріть дитині, яка хворіє: «Спробуй, це смачно, з'їж цю цукерочку», якщо ви хочете умовити її прийняти ліки. Малюк сприйматиме піґулки, як «цукерочки, що роб­лять дива»;

-алкоголь, сигарети, запальнички і сірники повинні зберігати­ся далеко від дітей;

-попільнички повинні бути завжди очищеними, навіть малень­кий недопалок може викликати інтоксикацію;

-не залишайте у межах досяжності монети, шпильки, кісточки від фруктів, цвяхи, гвинти, які дитина може проковтнути або увіткнути в розетку, узяти до рота;

- під час обіду дитина може потягнути на себе скатертину, перекинути, окрім порожнього посуду, також і тарілки з гарячою їжею;

- добра звичка - не залишати відчиненими підвісних дротів, роз­еток. Краще прикріпити їх до стіни або провести за меблями;

-вікна можуть становити небезпеку для дитини, але оскільки не можна їх постійно тримати зачиненими, то за ними необхідно стежити;

-не можна дозволяти дітям ставити стілець або табурет, зала­зити на підвіконня;

деякі кімнатні та садові рослини (тюльпани та ін.) з токсичними, іноді навіть смертельними, тому їх слід тримати подалі від дітей;

-тераса, балкон, де діти граються, повинні мати хороші захисні грати, дуже високі та з вузькими прольотами.

Іграшки слід обирати, зважаючи на вік і ступінь розвитку ди­тини, акцентуючи увагу на іграшках освітнього характеру. Деякі іграшки вкриваються лаком на свинцевій основі — він токсичний. Якщо розбірні іграшки або звичайні зламані мають частини, об які можна поранитися, їх слід викинути.

**Спальня**

Ця кімната повинна бути добре освітленою і постійно про­вітрюваною.

Щоб уникнути будь-якої можливої небезпеки для дитини**, *пам'ятайте:***

-ліжко повинне мати грубий матрац і не дуже м'яку подушку;

-простирадло повинне бути добре натягнуте за допомогою шво­рок, які проходячи під матрацом, закріплюють його краї;

-висота бар'єру ліжка повинна бути принаймні 50-60 см, а від­стань міле лозинами не повинна перевищувати 7 см;

-осередки сітки, що обрамляє мапеле, не повинні бути ширши­ми ніж 3 см;

-не користуйтеся електроковдрами, електричними переносни­ми печами, об які можна обпектися;

-не вішайте на шию дитині ланцюжки, вірьовки або слинявчи­ки, особливо коли укладаєте її спати;

-шкатулки, комоди, шафи та ін. повинні бути замкненими на ключ;

-прибирайте ключі з дверей, щоб дитина не зачинилася в кімнаті.

**Інші приміщення**

Багато нещасних випадків трапляється з дітьми, які грають у місцях, що не знаходяться під наглядом дорослих.

***Необхідно пам'ятати:***

-предмети особистої гігієни і косметику будь-якого типу слід тримати подалі від дітей;

інструменти набору «Зроби сам» повинні зберігатися и металевому ящику з надійним замком: цвяхи, молоток, свердло,пила можуть становити небезпеку, якщо опиняться в руках дитини;

-перш ніж дозволити дитині користуватися ліфтом самостійно, добре було б разом із дорослими надати їй можливість покеру­вати ліфтом; у якийсь момент зупиніть ліфт і навчіть дитину, як правильно користуватися екстреною допомогою, як поводи­тися, поки ліфт не відчинять;

-кімнати повинні містити достатньо освітлення, щоб не уда­рятися об кути та інші частини меблів, а також не кружляти кімнатою із засвіченою свічкою або сірником, ризикуючи ви­кликати пожежу; слід підтримувати порядок у цих кімнатах, звільнивши їх від непотрібних речей;

-важливо мати завжди під рукою список телефонних номерів різних аварійних служб, щоб їх міг викликати кожен, вклю­чаючи дітей.

**Побутові електроприлади**

Побутова електротехніка є дуже зручною, але може завдати багато шкоди, якщо не дотримуватись заходів безпеки під час її встановлення і роботи, проводити роботу із заземлення обладнан­ня повинен фахівець.

Якщо морозильна камера забезпечена пристроєм для замикан­ня, тримайте її постійно зачиненою і приберіть ключі у без­печне місце.

-Якщо старий холодильник призначений для того, щоб його викинути, зламайте пристрій для замикання, щоб діти, які граються, не зачинилися всередині нього.

-Необхідно, щоб телевізор був установлений у стійкій ніші, а не на хисткому столику або візку. Телевізор випромінює радіа­цію, ступінь шкідливості якої все ще повністю не

визначений, тому слід триматися на достатній відстані від екрану, розмір якого не повинен бути надмірним. У зв'язку з цим краще обмежити дітям час перегляду

телепрограм. Значно корисніше ,якщо дитина дізнається про світ за допомогою батьків і вихо­вателів (різні ігри, читання книг та ін.), ніж з екрану телевізор

**Хатні тварини**

Стосунки, що можуть пов'язувати дитину з хатньою твариною, безумовно, корисні з погляду виховання. Звісно, хатні тварини слухняні, граються з дітьми, навіть сприймаючи від них маленькі образи, проте потрібно бути обережними з собаками тих порід, які відомі своєю агресивністю — де неапольский сторожовий пес, дог, доберман, бульдог та ін.

Кішки можуть подряпати, занести у ранку інфекцію. Трапля­лися випадки, коли кішка видряпувала дитині око. Інша небезпе­ка — передача людині різних типів інфекцій через шерсть хатніх тварин. Тварини не повинні спати в ліжку або в кімнаті дитини. їх слід мити часто і ретельно, періодично показувати ветеринарові, робити їм необхідні щеплення. Найвідоміші інфекції, що переда­ються від собак і кішок,— це сказ і короста.

Допитливість малюка — це не порок, це «прорив у зовнішній світ», розвиток дитини, але в той же час — це також і тривога батьків. Як би нам хотілося убезпечити свого малюка від будь-яких неприємностей! Така тривога цілком нормальна. Це тур­бота про малюка. Але будь-які досвідчені батьки знають, що не­можливо виростити дитину без єдиного синця, ґулі або подряпи­ни. Найголовніше — пам'ятати одне нескладне правило: «Краще попередити, ніж лікувати».

**ОДИН УДОМА**

***Батьки, у яких немає поряд ані бабусь, ані дідусів, час від часу стикаються з такою дилемою: залишити чи ні дити­ни одну вдома. Давайте розбиратися, як найкраще вчинити в цьому випадку.***

З якого віку можна залишати дитину саму? Однозначної відповіді на це питання немає. Усе залежить від віку дитини, її самостійності. А головне — наскільки ви їй довіряєте. Тому і розв'язання цього питання буде суто індивідуальним. Можна дати одну загальну пораду: ви повинні поступово привчати дитину до того, що вона залишатиметься вдома сама. Але спочатку нам необхідно навчити дитину правил поведінки вдома, щодня повторювати з нею ці правила. Можна навіть улаштувати їй маленький іспит. Якщо вона його витримає успішно, спокійно залишайте її саму.

**Перші спроби і перші результати**

Програму «сам удома» нереально опанувати дитині, молодшій ніж 5 років. До цього віку не рекомендується залишати дити­ну саму. Ну хіба що справді ненадовго: скажімо,піти до аптеки пізно ввечері на декілька хвилин. За статистикою, саме молодші дошкільники, які залишилися без нагляду, найчастіше потрапля­ють у біду навіть у власному будинку. Адже нікого поряд немає, а навколо стільки цікавого!

А як бути, якщо дитина старша — 5-7 років? Можливість ма­невру розширюється, якщо дитина достатньо самостійна і розум­на. У цьому віці значно логічніше навчити її основ безпеки. Хоча, наприклад, у США дотримуються іншої думки. Там законодавчо заборонено залишати дитину саму до 12 років.

Потренуйтеся залишати дитину вдома саму. Обговоріть, що вона робитиме, коли ви підете, і чого робити не варто. Зачиняючи за собою двері, затримайтеся на пару хвилин і прислухайтеся до звуків у квартирі.

Перший експеримент виявить можливі страхи і побоювання дитини. Як правило, діти бояться темноти, тому, ідучи, залишай­те ввімкненим світло, навчіть дитину користуватися ліхтариком, а до цього — пограйте в хованки в напівтемряві.

Малюк може злякатися тиші. Запропонуйте на цей час пере­глянути улюблений мультфільм, послухати музику.

Упоратися зі страхом або розгубленістю допоможуть прийоми арттерапії та ігри.

Будь-яку ситуацію можна обіграти з малюками — за допомогою іграшок, а з дітьми старшого віку можна влаштувати невеликий театр, розподіливши ролі між

собою. Причому бажано головною дійовою особою вашої історії зробити улюбленого героя дитини. Малюк звик, що Казкова Принцеса або Бетмен завжди перемага­ють, тому він наперед налаштується на хороше завершення історії.

Те саме можна зробити і на папері. Спочатку намалюйте кар­тинку, що викликає негативні емоції, а потім домальовуйте до неї усе, що необхідне для розв'язання цієї ситуації.

Гра і малювання допоможуть знайти альтернативні та більш відповідні варіанти для вашої дитини.

Народні казки навчають дитину правил безпеки.

Звертали увагу? Казки для дітей старшого віку, як правило, завершуються добре. У них герої, подолавши всі труднощі долі, благополучно виплутуються зі складних ситуацій.

А для малюків? То лисиця Колобка проковтне, то Рукавичка розвалиться, то від козла ріжки та ніжки залишаються. Імовірно, це страшилки не для дітей, а для батьків, які повинні пильно стежити за малюком і відповідати за його благополуччя, поки він безпорадний? Практично в кожній казці містяться корисні поради-нагадування з техніки безпеки. Наприклад, викликати здорову недовірливість до солодких чужих слів допоможе казка «Колобок»; не хникати, коли тебе кривдять, а кликати на допо­могу — «Кіт, півень і лисиця», у разі, коли тікати не соромно, а навіть потрібно,— «Гуси-лебеді».

Для того щоб від казок була користь, обговорюйте вчинки головних героїв і наслідки, до яких вони приводять, а також по­грайте в гру «Корисні казкові поради». Для цього оберіть казку і полічіть, хто більше порад знайде. А також, обравши корисну пораду, пригадайте ще казки, де вона зустрічається.

**Як забезпечити безпеку?**

Якщо хочете навчити дитину правил безпеки, нерш за все самі виконуйте їх.

***Найкращим способом навчання дітей є власний приклад.***

Вивчіть із дитиною, як її звуть і як звуть її батьків, також домашню адресу, номер телефону. Напишіть на папері й залиште на видному місці номери мобільних та робочих телефонів бать­ків, а також три основні телефони: пожежної, швидкої допомоги і міліції. Якщо дитина маленька і ще погано читає, поряд із теле­фонами батьків наклейте фотографії:

-із телефоном пожежої — сірник, що горить;

-із телефоном швидкої допомоги — червоний хрест;

-напроти телефону міліції — міліціонера або світлофор.

При цьому не забудьте пояснити, що помилковий виклик ро­бити не можна. По-перше, тому що у вас виникнуть серйозні не приємності. По-друге, іншим разом, коли насправді буде потрібні допомога, можуть уже неповірити.

Залишаючи дитину саму, дотримуйтесь заходів обережності!

-приберіть усі предмети, якими дитина може поранитися, а також небезпечні речовини (ліки, побутова хімія);

-зачиніть вікна, ретельно замкніть вхідні двері;

-вечірньої пори не забудьте ввімкнути світло в кімнатах — це відлякає зловмисників, і вашій дитині буде не страшно самій;

- якщо ви мешкаєте на перших поверхах, зашторте вікна.

Деякі батьки навіть дзвінок вимикають для того, щоб у дити­ни не виникало зайвих приводів для неспокою.

Зверніть увагу! Краще, якщо вхідні двері відчинить хтось із дорослих своїм ключем, а не сама дитина, чуючи дзвінок у двері.

**Дитина і пожежа**

Не просто говоріть дітям, що сірники — не іграшка, а прибе­ріть їх якнайдалі, коли дитина залишилася вдома сама.

Розкажіть, що джерелом загорання можуть бути і плита, і електроприлади, що самостійно їх краще не використовувати, а за необхідності не забувати вимикати.

Якщо почалася пожежа, ваша дитина повинна залишити кім­нату, щільно зачинивши за собою двері, і спробувати викликати пожежників, назвавши причину виклику й адресу.

Якщо шлях до телефону відрізаний полум'ям, дитина повинна спробувати залишити квартиру й покликати на допомогу сусідів або інших дорослих. А якщо з квартири вийти неможливо, краще вийти на балкон і голосно кричати: «Пожежа!» Якщо перехожі зу­пинилися, необхідно їм назвати адресу й попросити про допомогу.

**Хто там?**

-Ваша дитина має напевне знати, о котрій годині ви повернете­ся додому.

-Якщо дзвонять у двері, дитина в жодному випадку не повинна говорити, що вона вдома сама. Можна сказати, що хтось із батьків ліг спати і, коли прокинеться, сам відчинить двері.

- Злочинці можуть послатися на термінову телеграму, що наді­йшла, або те, що ви заливаєте сусідів знизу, а також викорис­товувати дітей, які вчаться разом із вашими дітьми в школі, або однакового з ними віку.

Отже, якщо дитина сама вдома, вона повинна подивитися у вічко, попросити назватися повним ім'ям і зайти згодом, на­звавши час повернення батьків.

**Дитина і телефон: правила**

*(для малюків)*

-Піднімаючи слухавку, не називай свого імені або імені того, хто телефонує, ти можеш легко помилитися.

-Ніколи і нікому не говори, що ти вдома сам.

-Якщо просять назвати адресу, не називай, попроси зателефо­нувати згодом, назвавши час повернення батьків.

-Домовляючись про зустріч із друзями, призначай її на той час, коли у квартирі буде ще хтось, окрім тебе.

-Якщо тебе намагаються втягнути в непристойну розмову, по­клади слухавку і обов'язково повідом батьків.

**За поріг**

Поясніть дитині, що поки вона перебувае у себе вдома за за­чиненими дверима, вона у відносній безпеці. Але! Варто відчинити двері, як вона одразу стає легкою здобиччю для злочинця, хоча б тому, що не готова до нападу, а отже, не зможе зорієнтуватися в складній і непередбаченій ситуації.

Наприклад, дитині необхідно забрати пошту або винести сміт­тя. Перш ніж відчинити двері, вона повинна обов'язково подиви­тися у вічко й переконатися, що на площадці нікого немає. Для дитини стороннім повинен бути і сусід, якого вона бачить щодня, тому найкраще утриматися від виходу з квартири. Якщо дитина вийшла й побачила сторонніх людей, необхідно повернутися назад у квартиру. А якщо не встигла помітити небезпеку і в результаті на неї напали, вона повинна закричати: «Пожежа!» або: «Горимо!» — і спробувати укусити нападника за руку, якою той

намагатиметь­ся затулити їй рота. Навіть відро для сміття, ключ або згорнута газета можуть бути зброєю захисту від злочинця. Дитина повинна знати, що вона завжди

може вдарити нападника припасеним пред­метом по обличчю. І тоді у дитини знову з'явиться шанс втекти.

Як бачите, правила нескладні. Головне — дитина завжди повинна пам'ятати, що її безпека перш за все залелсить від неї самої. А навчити її — це вже ваше завдання.

**ЯК ЗАЛИШИТИ ДИТИНУ ВПЕРШЕ САМУ ВДОМА**

Малюкові 5-7 років?

Саме час спробувати. Головне, щоб дити­на мала відповідний настрій. Залишити дитину вдома саму впер- .ше краще тільки з її згоди. Її згода — ознака її готовності.

Для першого разу 15-20 хвилин — оптимальний час. За цей час батьки цілком устигнуть відвідати найближчий магазин. А ди­тина зможе «спробувати свої сили» у новій ролі.

Батьки мають допомогти дитині знайти відповідне «безпечне» заняття на цей час. Це може бути малювання, перегляд улюбле­ного мультфільму, читання улюбленої книги.