**Порадник для батьків: «Безпека дитини»**

**Як користуватися кондиціонером, щоб дитина не захворіла.** Уникайте протягів. Потік холодного повітря навіть на короткий час не спрямовуйте в сторону ліжка, місця, де грається або їсть дитина. Діти люблять багато часу проводити на підлозі, а холодне повітря від кондиціонера йде спочатку вниз. При цьому датчик регулятора температури зазвичай розміщений під стелею і вимірює температуру саме там, а не на підлозі. Провітрюйте приміщення Навіть при ввімкненому кондиціонері привідчиніть двері чи вікно, щоб освіжити повітря в приміщенні. Періодично вимикайте прилад і відчиняйте двері, щоб провітрити кімнату. Робіть вологе прибирання Стежте за вологістю повітря в приміщенні, бо кондиціонер його осушує. Сухе охолоджене повітря шкідливе для слизових оболонок і дихальних шляхів. Тому кондиціонер час від часу вимикайте й робіть вологе прибирання в кімнаті. Кондиційоване повітря може пересушити шкіру, слизову оболонку носа дитини. Якщо помітили ознаки сухості шкіри, зволожте її. Уникайте різкого перепаду температури Коли виставляєте температуру повітря на кондиціонері, враховуйте, яка за вікном. Температура повітря в приміщенні має бути нижчою за вуличну не більш ніж на 5-7 °С. Не влаштовуйте «зиму» в кімнаті. У спеку не виводьте дитину з приміщення з кондиціонером одразу на вулицю. Раптові перепади температури можуть спричинити хворобу. Вимкніть прилад за 10 хв до виходу із приміщення та дайте дитині час звикнути до тепла.

**Як сказати «ні» дрібним предметам у роті дитини** Дитина тягне до рота усе, що навколо неї. Так вона пізнає цей світ. Та дитина може задихнутися через дрібні предмети в горлі або ж можуть бути тяжкі ураження легень і шлунково-кишкового тракту. У ваших силах запобігти біді.

**1.** Дозволяйте дитині гратися лише тими іграшками, які відповідають її віку. Вони мають бути настільки міцними, щоб не розпастися на частини. Щодня перевіряйте, чи всі іграшки цілі.

**2.** Якщо для розвитку дрібної моторики дитини використовуєте мозаїку, дрібний конструктор, намистини, насіння, крупу тощо, пильно стежте за дитиною. Насіння, крупа, горіхи для шлунку безпечні, а от для дихальних шляхів — ні.

**3**.Батарейки всіх видів надійно ховайте. Вони можуть потрапити в дихальні шляхи або шлунок, де вже через дві години почнуть уражати слизову.

**4**.Не залишайте без контролю лікарські засоби. Випили пігулку — не забудьте покласти блістер назад в аптечку, а аптечку туди, де дитина її не дістане.

**5.** Ховайте в недоступне для дитини місце дрібні побутові речі, монети, прикраси, гострі дрібні предмети, як-от голки, цвяхи, канцелярські кнопки, шпильки.

**6.** Не давайте дитині жуйки. Вони можуть розпадатися на часточки і застрягати в дихальних шляхах, що призведе до запалення легень.

Негайно зверніться до лікаря, якщо дитина:

• проковтнула дрібний предмет чи він застряг у неї в носі (ви це побачили);

• кашляє, зокрема з кров’ю;

• скаржиться на біль у животі, її нудить.

**Магнітні іграшки: купувати чи ні** Дитячі магазини пропонують конструктори й головоломки на основі неодимових (*постійний потужний рідкоземельний магніт, що складається зі сплаву неодиму, бору й заліза. Це найсильніший з магнітів*) магнітів на будь-який смак. Вони яскраві й гарні — навіть вас можуть зацікавити. Але чи безпечні ці іграшки для дитини? Переваги Сприяють розвитку дрібної моторики, координації рухів. Розвивають творчі здібності й уяву: можна скласти конструкції будь-якої форми й складності. Допомагають розвивати та стимулювати навички співпраці й комунікації **Небезпеки:** магніти гладкі, прохолодні й приємні на дотик, кольорові, мають привабливу форму. Дитині цікаво їх досліджувати. Вона може проковтнути дрібні елементи. Магніти міцно з’єднуються між собою. Коли вони потрапляють у стравохід і пересуваються ним, то починають притягуватись одне до одного. Вони погіршують кровотік внутрішніх органів і розривають їхні тонкі стінки. Будь-які переваги іграшки неважливі, коли є ризик, що ваша дитина може потрапити на операційний стіл. Подумайте 1000 разів, перш ніж купувати таку забавку. Обирайте безпечні іграшки. Досі хочете придбати магнітний конструктор чи головоломку? Віддайте перевагу тим, що з великими елементами й деталями. Стежте за дитиною, коли вона ними грається. Якщо дитина проковтнула магніти, не зволікайте! Одразу звертайтеся в заклад охорони здоров’я. Лікарі встановлять кількість і розташування магнітів, які проковтнула дитина, і нададуть допомогу. Тільки якщо ви своєчасно зреагуєте, зможете врятувати дитину. Якщо у вас є старші діти, то купувати магнітну іграшку їм, сподіваючись, що молодша дитина не візьме її, — необачно. Ліпше не купувати взагалі.

**Не відчиняй нікому двері: як навчити дитину** Ви можете піти в душ «на 5 хвилин» чи бути в кухні і не почути дзвінок у двері, а дитина візьме й відкриє незнайомцю. Тому починати вчити її не відчиняти нікому двері потрібно задовго до того, як ви почнете залишати дитину вдома саму на деякий час.

**1.** Повторюйте правило: «Вхідні двері відчиняють лише дорослі». Поясніть дитині, що у всіх близьких є ключі.

**2.** Своїм прикладом показуйте, як потрібно поводитися, що питати і що відповідати, коли дзвонять у двері.

**3.** Потренуйтеся з дитиною, що треба робити, коли хтось прийшов. Покажіть, як видно людину у вічко. Було б добре так потренуватися зі знайомою їй людиною та з незнайомою.

**4.** Навчайте дитину у форматі рольової гри. Тут допоможе казка «Вовк і семеро козенят». Можна вигадати й інші ситуації, але відпрацьовувати реакцію дитини потрібно одну: нікому не відчиняй. Відпрацьовуйте алгоритм. Ваше завдання — поступово навчити дитину щоразу дотримуватися цього алгоритму:

• запитання-уточнення «Хто там?»;

• впізнання людини через вічко;

• відмикання дверей.

**Ура, ми йдемо на пікнік! Як безпечно відпочити на природі** Як можна провести час у родинному колі на природі? Сходити на пікнік біля озера чи в лісі, прогулятися в парку. Щоб не зіпсувати відпочинок, дотримуйтеся правил безпечної поведінки на природі. Перед походом до лісу чи парку

**1.** Одягніть дитину у світлий одяг — на ньому легше побачити комах. Не забудьте про головний убір.

**2.** Подбайте, щоб одяг і взуття були зручні, але закриті — легкі штани й сорочка з довгим рукавом, кросівки.

**3.** Обробіть речі дитини репелентом, що відлякує комах. Візьміть його із собою. **4.** Якщо запланували пікнік, продумайте, яку їжу для дитини візьмете.

**5.** Гарно помийте овочі й фрукти, які збираєтеся брати із собою.

**6.** Не забудьте взяти іграшки для дитини: надувного м’ячика, дартс чи кільцекид. Можна разом запускати повітряного змія чи пограти в бадмінтон.

Аптечка для пікніка:

• перекис водню;

• активоване вугілля;

• пристрій для видалення кліщів;

• маленький контейнер або баночка з кришкою — якщо треба зберегти кліща, що вкусив дитину;

• бактерицидний пластир;

• одноразові серветки — сухі й вологі.