





## Всероссийский день семьи, любви и верности 8 июля



Семья – это мы. Семья – это я.  
Семья – это папа и мама моя.  
Семья – это Владик, братишка  
родной,  
Семья – это котик  
пушистый мой.  
Семья – это бабушки две  
дорогие,  
Семья – и сестрёнки мои  
озорные.  
Семья – это крёстная, тётки и  
дяди,  
Семья – это ёлка в красивом  
наряде.  
Семья – это праздник за  
круглым столом,  
Семья – это счастье, семья –  
это дом,  
Где любят и ждут, и не помнят  
о злом.

(Яна Фирсова)



Символ праздника Дня семьи, любви и верности - ромашка.  
Ромашка - это самый известный и распространенный цветок в России.  
Праздник проходит в летний период, так как он традиционно ассоциируется с цветами.  
Ромашка в России - это символ любви, понятный и близкий каждому человеку.  
Ромашка воспринимается как символ милой простоты и нежности; символ верности; символ русской природы.  
Одна из легенд говорит о том, что ромашки были зонтиками и под их соцветиями прятались от дождя лесные гномы.





*День Семьи, Любви и Верности отмечается 8 июля. Это день памяти православных святых, супругов Петра и Февронии. Они издавна почитаемы в России как хранители семьи и брака.*

*Пётр был человеком благородного происхождения, князем. Влюбившись в простую рязанскую девушку Февронию, он женился на ней.*

*Княжили супруги в городе Муроме в конце 12 - начале 13 веков, жили счастливо, нежно любили друг друга и умерли в один день. В давние времена 8 июля и стар, и млад ходили в церковь.*

*В молитвах молодые люди просили Бога о большой любви, а люди возрастом постарше о семейном согласии.*



*Семья – это дом.  
Семья – это мир,  
где царят любовь, преданность и  
самопожертвование.  
Это одни на всех радости и печали.  
Это привычки и традиции.  
А ещё это опора во всех бедах и  
несчастьях.  
Семья – это прочная крепость, в  
которой мы чувствуем себя  
защищенными от всех невзгод,  
проблем и трудностей жизни.  
Это крепость, за стенами которой  
могут царить лишь покой и любовь.  
Дома нас всегда поймут и  
поддержат, согреют.  
В семье нас любят такими,  
какие мы есть.*

## Профилактика солнечного и теплового удара

### Тепловой удар

Для возникновения теплового удара не обязательно долго находиться на солнце. Его провоцирует обычно повышенная влажность, духота и, конечно, высокая температура воздуха.

Тепловой удар случается из-за невозможности или неспособности тела охладиться. Происходит перегревание.

Вначале возникают головная боль и сонливость, вялость. Могут присоединиться тошнота и рвота. Через некоторое время может повыситься температура. Иногда она сопровождается судорогами или судорожными сокращениями мышц лица и конечностей. Кожа становится липкой и холодной от пота. Возможны носовое кровотечение, зевота, отрыжка.

Такие состояния, особенно если они происходят регулярно, приводят к снижению иммунитета. Если тепловой удар был сильным или проходил очень тяжело, есть риск того, что впоследствии ребёнок станет чувствительным к перепадам температур.



### Солнечный удар

При длительном нахождении под прямыми солнечными лучами мозг перегревается, происходят мелкие кровоизлияния. При этом ткани остальной части тела из-за длительного нагревания страдают от нехватки кислорода. Если помощь пострадавшему не приходит вовремя, дальше нарушаются работа центральной нервной системы и функции многих органов.

Симптомы солнечного удара проявляются до прошествия нескольких часов. У ребёнка возникает вялость, а в некоторых случаях, наоборот, лёгкое возбуждение. Повышается температура, появляются тошнота, рвота и головная боль. Отмечаются сердцебиение, одышка, пострадавший жалуется на головокружение и потемнение в глазах. Иногда отмечаются боли в животе. Основным отличительным признаком солнечного удара является покраснение лица.



### Первая помощь ребёнку при солнечном или тепловом ударе

➤ При возникновении любых признаков теплового удара необходимо срочно перенести ребёнка в более комфортные условия (тень или прохладное помещение).

➤ Нужно расстегнуть стесняющую одежду, раздеть ребёнка до пояса и уложить с приподнятым головным концом.

➤ Тело можно обернуть холодной простыней, а на лоб положить прохладный компресс.

➤ Для того, чтобы привести ребёнка в сознание, нужно дать ему понюхать ватку, смоченную в нашатырном спирте.

➤ При появлении признаков теплового или солнечного удара у ребёнка необходимо вызвать скорую помощь. Если развился тяжёлый тепловой удар, ребёнок не приходит в себя от нашатырного спирта, а пульс не прощупывается, ему надо начать делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца, не дожидаясь приезда «скорой».

➤ До приезда «скорой помощи» следует все время обтирать ребёнка прохладной водой и опахивать. А также часть поить.



### Профилактика

Чтобы с ребёнком не случилось удара, во время прогулки необходимо соблюдать правила:

➤ В очень жаркую погоду гуляйте до 11 утра и после 5 вечера. В остальное время находиться на улице можно только в тени. Продолжительность прогулки волне можно уменьшить.

➤ Лучше всего гулять под тенью деревьев, а не домов.



➤ Уделите особое внимание одежде: она должна быть светлой, лёгкой, из натуральных материалов, не облегающей. Обязателен головной убор – из тонкого, легко впитывающего влагу материала, с широкими полями.

➤ Если вы находитесь у воды, чередуйте купание с играми на суше.

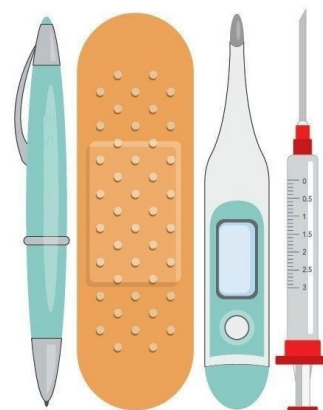
➤ Помните, что сильнее нагревается влажная кожа, поэтому после купания ребёнка нужно насухо вытереть.

➤ Солнцезащитные кремы защищают не только от ожогов, но и от перегрева. Наносите крем с фильтром не менее 25 единиц за полчаса до выхода на улицу.

➤ Возьмите с собой побольше питья: вода (минеральная или с лимонным соком), зелёный чай, кислый морс, хлебный квас. Пить следует понемногу, небольшими глотками, но часто. В жаркие дни потребление воды может быть увеличено в 1,5-2 раза.

**Берегите себя и ваших детей, будьте здоровы!**

Источники: <http://yarmaysh.ru>, <http://active-mama.com>



Летом многие родители с детьми выезжают на природу, на дачу, любят ходить за грибами и за ягодами, купаться в речке и наслаждаться природой и чистым воздухом вдали от городской суеты и цивилизации. Однако очень часто прогулки с детьми оказываются омрачены некоторыми неприятностями – царапины, ушибы и синяки. Дети любят все неизвестное, интересное, не слишком заботясь о безопасности.

Если доктора рядом нет, скорую помощь не вызвать и лекарства остались где-то далеко, на помощь придут природные лекарства.

### Лечение ран и царапин

Если неприятности с коленками случились в лесу или поле, подручными средствами могут стать некоторые растения.

**Кора ясеня** – замечательное средство, содержащее в себе много дубильных веществ. Именно они оказывают противовоспалительное действие. Для оказания первой помощи кору с не очень старой и не слишком молодой ветки снимают и прикладывают сочной стороной к ранке. Через несколько дней место повреждения затягивается.

**Крапива** – известное на Руси средство. Свежие листья крапивы содержат вещества, стимулирующие заживление ран и способствующие свертыванию крови. Для оказания медицинской помощи используют свежие толченые листья крапивы.

**Гриб-дождевик** хороший помощник при различных порезах. Можно использовать и молодые и перезревшие грибы и даже их споры. Для лечения пореза или ссадины достаточно приложить к месту кашицу из мякоти молодого дождевика, а также перезревший гриб внутренней губчатой оболочкой. Дождевик способствует свертыванию крови и заживлению ран.

При таких укусах главная опасность – сильный отек, препятствующий попаданию кислорода в легкие. При наличии аллергии на яд пчелы или осы возможны более серьезные последствия.

Если укусила пчела, первое, что необходимо сделать – удалить жало насекомого из места укуса (оса жало не оставляет). Из жала еще некоторое время после гибели пчелы может выделяться яд, ухудшая состояние пострадавшего. Вытаскивая жало не стоит сильно его сжимать, чтобы дополнительное количество яда не попало в рану.

Ранку нужно промыть нашатырным спиртом и приложить к пораженному месту лед. Лед или холод позволяет уменьшить отек и успокоить боль. Слизистые оболочки губ, глаз и рта промывать нашатырным спиртом нельзя. При поражении слизистых оболочек лед является единственным способом первой помощи.

Если отек места укуса со временем не спадает, а пострадавший чувствует ухудшение, при укусах в слизистые оболочки, при наличии аллергических реакций необходимо человека срочно показать врачу:

Самое главное в поведении на открытом воздухе – не провоцировать пчел и ос. Не стоит приближаться к местам обитания насекомых, нельзя совершать резких движений, привлекать их внимание. Особенно повышенную осторожность следует соблюдать детям, когда они едят сладкие продукты на открытом воздухе – варенье, мед, мороженое, фрукты и ягоды. Как известно, осы и пчелы любят сладкое, и именно при таких обстоятельствах происходят самые опасные укусы.



## Солнечные ожоги

Холодной зимой все скучают по теплоте солнца; поэтому попадая на отдых сразу забывается опасность, связанная с солнечными лучами.

Самое лучшее – профилактика солнечных ожогов. В первые дни отпуска стоит дозированно держать ребенка на открытом солнце. Лучший способ – ребенок находится в тени дерева или зонта. Рассеянные солнечные лучи смогут попадать на кожу, вырабатывая необходимый витамин Д, но не позволят получить солнечный ожог. Выходя из дома, обязательно следует одевать ребенку головной убор. Использование солнцезащитных кремов определяется временем нахождения ребенка на солнце, местностью и типом кожи. Оптимальное время для принятия солнечных ванн – до полудня и после 4 часов вечера.

## Тепловой удар

Тепловой удар – одна из распространенных проблем летом после солнечного ожога. Симптомами являются бледность, головокружение или даже обморок, тошнота, рвота. При появлении признаков теплового удара необходимо уложить ребенка в тени, приподняв колени, увеличивая приток крови к головному мозгу. Постоянно через каждые 15 минут давать воду (а не сок, лимонад или чай), чтобы избежать обезвоживания. Облегчить положение ребенка могут растирания прохладной водой.

Чтобы летний отдых оставил только положительные воспоминания, стоит не только купить летние панамки и пляжница, но и вспомнить, что делать в той или иной ситуации.



Мало кто знает, что **камыш** также можно успешно использовать в случае необходимости. Если со стеблей камыша снять верхний слой, внутри можно увидеть белую сердцевину; напоминающую по своей структуре вату. Приложенная к ране сердцевина камыша является хорошим кровоостанавливающим средством.

В качестве йода можно применять **жегучий красноватый сок медуницы**. При отсутствии перевязочных средств окажет первую помощь **белый мох**. Многие виды мхов обладают дезинфицирующими свойствами, предотвращают гниение и даже убивают болезнетворные микробы.

**Подорожник** – известное с детства эффективное средство. Используют его в виде свежеприготовленной кашицы из чистых листьев подорожника. Таким же образом можно пользоваться в случае необходимости и листьями горькой полыни. Свежий сок полыни и подорожника содержит большое количество фитонцидов, эфирных масел, витаминов, дубильных веществ, которые повышают свертываемость крови. Использование повязки с подорожником или полынью обеззараживает рану, останавливает кровотечение, обладает болеутоляющим и ранозаживляющим действием. Подорожник и полынь – наиболее распространенное и незаменимое средство не только при лечении ран и царапин, но и при сильных ушибах и синяках.

## Укусы насекомых – пчелы, осы, шершня

Лето – пора, когда насекомые всех видов особенно активны и деятельны. Отдых на природе нередко сопровождается укусом пчел или ос. Для маленьких детей такие укусы представляют серьезную угрозу. Наиболее тяжело протекают и поддаются лечению укусы жалящими насекомыми в слизистые оболочки губ, глаз и полость рта.



