



Режим дня

в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
при МОБУСОШ им. Н.Н. Володина с. Большая Елань в 2025 году

8.30-8.50	<i>Солнышко встает – спать ребятам не дает. Вот и встретились опять, давайте новый день встречать!</i>	Сбор
8.50-9.00	<i>Горн зовет: «Пора! Пора!» На линейку, детвора</i>	Линейка
9.00-9.15	<i>Чтобы быть весь день в порядке, Надо сделать нам зарядку.</i>	Гимнастика
9.15-9.35	<i>Каша, чай, кусочек сыра – Вкусно, сытно и красиво</i>	Завтрак
9.35-12.15	<i>Лишь заслышим зов игры, Быстро на улицу выбежим мы. Ждет нас здесь много забав интересных, Соревнований, прогулок чудесных. Лучше нашего лагеря нет на свете – Знают воспитатели, знают все дети. Кто-то любит танцевать, Кто-то петь и рисовать, Только бездельники час этот маются, А все ребята творчеством занимаются.</i>	Мероприятия
12.15-12.40	<i>Нас столовая зовет, суп отличный и компот.</i>	Обед
12.40 -14.00	<i>Кто-то любит танцевать, Кто-то петь и рисовать, Только бездельники час этот маются, А все ребята творчеством занимаются.</i>	мероприятия
14.00-14.15	<i>Надо в порядок все привести, в отряде убрать и пол подмести.</i>	Операция «Уют»
14.15-14.30		Подготовка к сну
14.30-16.00		Сон
16.00-16.30		Полдник
16.30-17.30		Игры на свежем воздухе
17.45-18.00	<i>Спасибо за день, проведенный с вами. Теперь отправляйтесь к папе и маме. А завтра мы ждем с нетерпением вас, Еще столько творческих планов у нас!</i>	Линейка, уход домой

Утверждаю.

Директор школы:

Колесникова М.Н.



Режим дня

в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
при МОБУСОШ им. Н.Н. Володина с. Большая Елань в 2024 году.

8.30-8.50	<i>Солнышко встает – спать ребятам не дает. Вот и встретились опять, давайте новый день встречать!</i>	Сбор
8.50-9.00	<i>Горн зовет: «Пора! Пора!» На линейку, детвора</i>	Линейка
9.00-9.15	<i>Чтобы быть весь день в порядке, Надо сделать нам зарядку.</i>	Гимнастика
9.15-9.35	<i>Каша, чай, кусочек сыра – Вкусно, сытно и красиво</i>	Завтрак
9.35-12.15	<i>Лишь заслышим зов игры, Быстро на улицу выбежим мы. Ждет нас здесь много забав интересных, Соревнований, прогулок чудесных. Лучше нашего лагеря нет на свете – Знают воспитатели, знают все дети. Кто-то любит танцевать, Кто-то петь и рисовать, Только бездельники час этот маются, А все ребята творчеством занимаются.</i>	Мероприятия
12.15-12.40	<i>Нас столовая зовет, суп отличный и компот.</i>	Обед
12.40 -14.00	<i>Кто-то любит танцевать, Кто-то петь и рисовать, Только бездельники час этот маются, А все ребята творчеством занимаются.</i>	мероприятия
14.00-16.00	<i>Мы шагали, мы играли, что-то сильно подустали и решили лечь поспать.</i>	Тихий час
16.00-16.20	<i>Вот уже который раз, повара встречают нас!</i>	Полдник

16.20-16.35	<i>Надо в порядок все привести, в отряде убрать и пол подмести.</i>	Операция «Уют»
16.35-17.00	<i>Спасибо за день, проведенный с вами. Теперь отправляйтесь к папе и маме. А завтра мы ждем с нетерпением вас, Еще столько творческих планов у нас!</i>	Линейка, уход домой

Безопасное лето

Как вести себя в экстренных случаях

СНИЖЕНИЕ

Первые два дня после ушиба синяк нужен холод - он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы. Поэтому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к месту ушиба кусочек льда, завернутый в целлофан. На третий день необходимо сделать компресс (разведенный спирт, уксус или калийный), затем компрессная бумага, вата или бинт. ПОМНИТЕ: компресс только 4 часа, дальше начинается процесс охлаждения.

Еще одно средство: 3-4 дня обрабатывать синяк ватным тампоном, пропитанным яблочным уксусом (разбавить уксус с водой). Хорошо помогает алоэ - разрезанный пополам лист приложить к пострадавшему месту, заклеив пластырем, а также эту смесь лист, толченый доварить его нужно размять до появления капелек сока.

ОСАДИНЫ

Тщательно промойте рану проточной водой и обработайте обыкновенным хозяйственным мылом (это самый лучший антисептик, необходимо чистить только чистой водой), а затем смыть водой и в дальнейшем осадину нужно обработать любой антисептической мазью или облепиховым маслом.

ПОМНИТЕ: при глубокой ране длиной более 1 см. необходимо наложить швы, поэтому обратитесь в ближайший травмпункт.

НАСЕКОМЫЕ

ПЧЕЛА - единственное насекомое, оставляющее в своей «жертве» жало, его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета. Кроме этого отличия в укусах разных насекомых нет: пострадавшее место краснеет, иногда увеличивается до размера ладони, опухает, становится горячим, боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня. Сразу после укуса нужно дать ребенку противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, содовым раствором или срезом лука, чеснока, картошки, кусочком помидора, растолченной зеленью петрушки. Можно помазать воспаленное место валлолом, или карвалолом.

КЛЕЩ: после лесной прогулки, внимательно осмотрите тело ребенка, и не пугайтесь обнаружить туловище клеща. Положите локоток, так чтобы клещ оказался в середине, накалите внутри растительное масло, если не помогло, то захватите его пинцетом и крутите винтообразными движениями против часовой стрелки, после продезинфицируйте место укуса перекисью водорода, а потом зеленкой.

МУХА В УХЕ: не доставляйте в ручную, от испуга непрошенные гости начинают влезать еще глубже, причиняя сильную боль. Нужно закапать в ухо несколько капелек теплого растительного масла, при этом слегка наклоните голову ребенка в сторону пострадавшего уха чтобы жидкость не попала на барабанную перепонку, а медленно стекла по стенке уха.

ОТРАВЛЕНИЕ

Сложно может быть себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы «выжидают» по 20-28 часов. Для начала необходимо промыть желудок большим количеством воды или 2% процентным раствором пищевой соды. Также необходим препарат способный вывести из организма вредные вещества: например измельченный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг. массы тела), разведенный в 100 мл. теплой воды.

Чтобы избежать обезвоживания организма, дайте ему препарат регидрации (восстановление водно-солевого баланса).

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Недомогание проявляется только через 6-8 часов, как и тепловой солнечный удар сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, а иногда и потерей сознания. У ребенка повышается температура до 38-40 градусов. В таком случае необходимо раздеть ребенка, уложить его в прохладном месте, напоить прохладным чаем или минеральной водой, а затем прикладывать ко лбу холодные компрессы, также можно завернуть малыша в мокрую и хорошо выкрученную простыню. Если температура не падает и состояние ухудшается, немедленно вызывайте скорую помощь.

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

Это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей. Если ожог достаточно сильный, то через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает шелушиться. При малейшем покраснении кожи уведите ребенка в дом или хотя бы в тень, обмойте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом. При появлении волдырей обратитесь к врачу.

РЫБИЖИ И ПЕРЕЛОМЫ

Если после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движении - это может быть как вывих так и перелом. Ни в коем случае не шлите - раздвиньте пострадавшую часть тела, осторожно прощупайте место ушиба, если боль очень сильная, дайте обезболивающее. Важно чтобы по пути в травмпункт рука или нога не болтались, а были зафиксированы, также необходимо приложить холод. Если дело осложняется открытой раной, промойте ее и обработайте как осадину.

«ПОЛЕТ» С ДЕРЕВА

Симптомы сотрясения головного мозга: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость. Необходимо уложить ребенка и постараться ограничить питье и вызвать скорую помощь.

ПОМНИТЕ: обезболивающее средство в такой ситуации не дает, это может специалистом установить точный диагноз, ведь удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга.

При ударе животом могут пострадать внутренние органы (печень, селезенка), быть травма необходимо если ребенок поблудил, особенно это свидетельствует внутреннего кровотечения или повышения давления.

При носовом кровотечении кровь не только вытекает из нозовых ходов, а льется в рот и глотку, что провоцирует тошноту и рвоту. Держите ребенка и успокойте ребенка, иначе кровотечение только усилится. Необходимо усадить его в прохладном месте так, чтобы он не запрокинул голову назад, положите на нос платок, смоченный в холодной воде, если кровотечение не останавливается, попробуйте сильно сжать обе половинки носа на 3-5 минут, или сделать тампон из бинта, смоченный перекисью водорода. Если действия не помогли, обратитесь к врачу.

ИГРЫ НА ВОДЕ

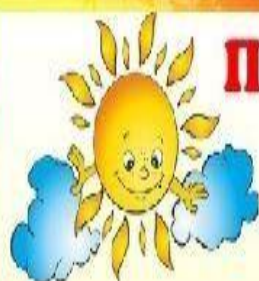
Если ребенок просто нахлебался воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто успокоить его, укутать во что-то теплое. Если же ситуация критическая, важно соблюдать определенные правила:

- не держите ребенка за голову, подхватите его под мышки
- обратите внимание на цвет кожи, если он синюшный, значит, в легких ребенка вода.

• попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей. Стоя на одном колене, уложите ребенка на свое согнутое так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем откройте ребенку рот и плавно надавите ребра на спину. Повторите процедуру до тех пор пока не прекратится интенсивность вытекания воды, переверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание.

Вызовите скорую помощь.

НЕ СТОИТ ДУМАТЬ, ЧТО ОТПУСК С РЕБЕНКОМ СОСТОИТ ИЗ ОДНИХ НЕВЗРОСОВ И ОПАСНО НЕ ЗНАТЬ, КАК ДЕЙСТВОВАТЬ В СЛУЧАЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ НУЖНО ИМЕННО ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СПОКОЙНО ОТДЫХАТЬ.



ПРАВИЛА ЖИЗНИ В СМЕНЕ

- **Лагерь наш дом, мы хозяева в нем.**
- **Чистота, порядок, уют зависят, прежде всего, от тебя.**
- **Время дорого у нас, берегите каждый час.**
 - **Не заставляй ждать себя и беспокоить напрасно других.**
 - **Каждый в ответе за то, что с ним происходит.**
 - **Сначала подумай, потом действуй.**
 - **Не стесняйся спросить совета.**
- **Игра - это зеркало жизни. Не забывай про свое отражение, смотрите в зеркало чаще.**

