|  |
| --- |
|  |

**Закаливание в саду и дома**

Основные задачи закаливания – укрепления здоровья детей, развития выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его
сопротивляемости к различным заболеваниям. Воспитание здорового поколения – важнейшая общегосударственного задача, требующая серьезного и  масштабного подхода к ее решению. Программа воспитания и обучения в д\с предусматривает закаливание детей, как необходимое условие их полноценного
физического воспитания.

Закаливание – это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма. На практике, часто применение какой-либо одной специальной закаливающей процедуры, например обливание ног или прием душа, служит уже основанием для того, чтобы считать
закаливание проводящимся. Однако, применение только одной, специальной закаливающей процедуры, даже сильно действующей, не оказывает должного эффекта. Поэтому при организации оздоровления детей в условиях д\с необходимо помнить, что закаливание – это целая система мероприятий, неоднократно повторяющихся в режиме  дня, а не отдельно взятая процедура.

**Принципы закаливания**

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

*Постепенное увеличение закаливающих воздействий.* При закаливании детей недопустимо быстрое, форсированное снижение или увеличение продолжительности процедуры.

*Систематичность* – это регулярное повторение закаливаний, воздействий, так же, как и умывание, на протяжении всей жизни.

*Учет индивидуальных особенностей ребенка*: состояние его здоровья, физического и психического развития, типологических особенностей нервной системы,
чувствительности к действию закаливающих процедур. В соответствии с этими особенностями познается закаливающая нагрузка.

*Проведение закаливания при положительном эмоциональном настрое ребенка*. Важно, чтобы процедуры носили игровой характер, а величина холодного или теплового воздействия в них не сопровождалась негативными реакциями, и воспринимались в виде приятно- прохладных, приятно-тепловых ощущений.

*Многофакторность* – обязывает использовать при закаливании несколько физических факторов: холод, тепло, облучение видимыми, ультрафиолетовыми, инфракрасными лучами, механическое воздействие воздухом, воды и другие факторы. Например, сочетание в системе закаливания водных процедур с применением обливаний, охлаждение воздушным потоком, с солнечными ваннами.

*Полиграционность* – основана на необходимости тренировок ребенка к слабым и сильным, быстрым и замедленным, средним по силе временного действия охлаждениям. Это необходимо для того, чтобы искусственно не закреплялись узкие стереотипы закаленности только к одному диапазону перепадов 1, а вырабатывалась готовность организма без повреждения воспринимать различные естественные воздействия, встречающиеся в его повседневной жизни. Например, применение контрастных ножных ванн с кратковременным воздействием холодной и теплой воды в сочетании с применением хождения босиком, где охлаждение более длительное и постепенное.

*Сочетание общих и местных охлаждений.* Оптимальная устойчивость организма ребенка достигается при чередовании общих закаливающих охлаждений с местами, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопы, носоглотка, поясница). Например, полоскание горла водой, обливание стоп, общее обливание.

Необходимо выполнять закаливающие процедуры на разном уровне теплопродукции организма, для повышения его устойчивости к температурным воздействия, как в покое, так и в движении. Например, сочетание закаливания детей после дневного сна (обливание ног), когда они находятся в покое, с закаливанием их во время физкультурных занятий на открытом воздухе в облегченной одежде, при согревании организма во время движения. Учет предшествующей деятельности, состояние организма – предусматривает уменьшение дозы охлаждения после воздействия выраженных физических, психо – эмоциональные нагрузок и необходимых раздражений, которые негативно влияют на процесс термовостановления. Например, приход ребенка после перенесенной ОРВИ в д\с требует уменьшение дозы охлаждающих факторов. Показания и противопоказания к закаливанию и его режимы. Постоянных противопоказаний нет. Ограничивается только доза закаливающей процедуры и площадь закаливающих воздействий.

Временным противопоказанием является: все виды лихорадочных состояний, обширные поражения кожных покровов, выраженные травмы, пищевые  токсиноинфекции и другие заболевания со значительными нарушениями деятельности нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной систем.

Как только острое патологическое состояние миновало, необходимо приступать к закаливанию, сначала с использованием местных и далее общих процедур. При прекращении закаливания по каким-либо причинам на 10 дней и более его продолжают по дозировкам первого начального режима. При перерыве от 5 до 10 дней величины холодных воздействий ослабляются на 2-3  С по сравнению с последующей процедуры.

Целесообразно разделить всех детей на 2 группы (для удобства контроля эффективности мероприятий). В основную группу входят здоровые дети и дети, имеющие только функциональные отклонения в здоровье, а так же при условии, что они закаливались раньше. В ослабленную группу входят: здоровые дети, впервые приступившие к закаливанию, а так же часто болеющие дети, имеющие хронические заболевания и вернувшиеся после длительной болезни.

По мере закаливания, но не раньше чем через 2 месяца, дети могут быть переведены в основную группу. Критерием для этого следует отсутствие в этот период острых заболеваний, отрицательных внешних воздействий на Холодовой раздражитель (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения появление «гусиной кожи») и положительная реакция на саму процедуру.

Для детей основной группы целесообразно снижать температуру воды и воздуха на 2-4 С каждые 2-3 дня.

Для детей ослабленной группы I воздуха и воды (на основании рекомендации врача ГОУ) может быть выше на 2 .1 воды следует снижать медленнее – через 3-4 дня при местном воздействии через 5-6 дней при общем или уменьшить время воздействия закаливающего фактора.

**Закаливание детей можно разделить условно, на 2 режима:**

**первый** (начальный), в котором происходит становление холодовой (тепловой) устойчивости организма при постепенном усилении воздействия закаливающего фактора;

**второй**, – в котором поддерживается приобретенная готовность ребенка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных нарушений. В начальном периоде закаливающие нагрузки в процедурах увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания; во втором они колеблются соответственно сезону и должны характеризоваться качественным разнообразием.

**Регулирование воздуха в помещении**

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего – обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка. Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, которое создает возможность многократной смены воздуха за короткий срок. Сквозное проветривание проводят кратковременно 5-7 минут, в отсутствии детей. Перепад температуры может достигать 4-5°С, т.е. опускаться до +14 +16°С. Проводят его:
1)    утром перед приходом детей,
2)    перед занятиями,
3)    перед возвращением детей с прогулки,
4)    во время дневного сна,
5)    после полдника.

После сквозного проветривания температура в помещении, как правило, восстанавливается за 20-30 минут.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет при непременном соблюдении следующих условий:

**1.   Неуклонное выполнение основных принципов закаливания:**
1.1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания
1.2.Комплексное использование всех природных факторов
1.3.Постепенность в увеличении силы воздействия природных факторов.
1.4.Систематичность закаливания – оно осуществляется круглый год, но его виды и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
1.5.Спокойное радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

**2.   Природные факторы должны соответствовать основным требованиям гигиены:**
2.1. Для воздуха и воды – это должная чистота, соответствующая температура, скорость движения и сила давления
2.2.При использовании солнца – концентрация лучей и угол падения их на земную поверхность.

## Солнце, воздух и вода используются в целях закаливания детского организма как в процессе повседневной жизни детей, так и для проведения специальных закаливающих .прцедур

## Детская одежда - Как одеть ребенка в садик

Несомненно с появлением в семье маленького ребенка всегда встает вопрос о том, какую же одежду лучше выбрать, благо выбор современной одежды очень богат. Но детские вещи никогда не служат долго, ведь одежда рвется, пачкается, а чаще всего ребенок из нее просто вырастает, поэтому тратить деньги, которых часто не хватает на дорогие вещи для ребенка бессмысленно. Попробуем же определить как должен выглядеть гардероб малыша.
Для малышей до года существует достаточно много рекомендаций, но думаю, отдавая честь названию раздела, нам стоит обратить свой взгляд именно на тот возраст, когда ребенок идет в садик. Одеть ребенка в детский сад – достаточно серьезная проблема для родителей, потому что такой одежде надо выглядеть опрятной, быть удобной и защищать ребенка от болезней и прочих напастей.
**Одежду для садика можно разделить на две группы: для прогулки и для игры в помещении.**
Для игры в помещении как правило одежду рекомендуют воспитатели. В данном случае нужно обратить внимание на то, как чувствует себя ребенок в одежде: если ему обычно жарко, путь одевается в достаточно легкие вещи, если же ребенок – зяблик, лучше одеться теплее. Но нужно не забывать, что в садике всегда должна оставаться **сменная одежда** (желательно несколько наборов) и что-то теплое, но не свитер, а кофта, которую можно застегнуть или расстегнуть. Так же на всякий случай лучше иметь пижамку, даже если ребенок спит в трусиках.
*На одежде не должно быть каких-то мелких предметов* , пуговиц, которыми изобилуют нынешние кофточки, юбочки, брючки и тд, особенно это характерно для одежды для девочек. Нужно помнить, что любую бусинку ребенок может оторвать и проглотить, а это может плохо сказаться на его здоровье.
В качестве обуви лучше всего подойдут сандалии, на физкультуру дети обычно носят чешки. *Так же не стоит забывать о таких мелочах, как носовые платочки (и обычные и бумажные), расческа и ложка для обуви, если ребенок постарше.*С прогулкой сложнее, потому что собираясь на прогулку ребенок может вспотеть и простыть, а задача родителей этого не допустить, поэтому желательно сделать некоторые приготовления и попросить нянечку заранее о помощи. Во-первых стоит вспомнить, что ребенок во время игры в группе скорее всего вспотел, поэтому одеваясь на прогулку будет хорошо, если ему переоденут майку, после чего можно одеваться дальше. Лучше всего для прогулки подходят водолазки, так как они закрывают шею. Говоря о куртке стоит сказать, что лучше всего, если она будет одна и теплая. Чем меньше надо надевать одежды под низ, тем лучше. В данном случае лучшим решением будут куртки с отстегивающейся подкладкой, чтобы ее можно было отстегнуть, ориентируясь на погоду. Рукава лучше всего с резинкой, чтобы не попадал снег или не холодил ветер.
Теперь обратим внимание на то, как одеть ноги. Штаны должны быть в первую очередь непромокаемые, это очень важно на прогулке. Так же будет хорошо, если у них будут штрипки, не важно как одеваются штаны, на обувь или под – штрипки будут удерживать штанину от задирания. Обувь лучше выбирать без шнурков, чтобы в общем гаме детского сада ребенку не пришлось копаться с ними, или же можно воспользоваться фиксаторами, тогда шнурок точно не развяжется.
Ну и нельзя забывать о таких мелочах как шапка, варежки и шарф. Шапка должна быть удобная (ни в коем случае, нельзя одевать на ребенка две шапки!), она не должна нигде топорщиться, сваливаться на бок или съезжать куда-нибудь. Нужно выбрать такую, чтобы максимально плотно прилегала к голове, но при этом не жала. При покупке нужно выбирать не столько теплую, сколько плотную, непродуваемую шапочку. Варежки должны быть непромокаемые. Такие, чтобы в них не забивался снег, иначе ребенку придется гулять с сырыми руками. Ну и шарф. Обратите внимание на то, чтобы он не съезжал никуда, но при этом не надо затягивать его на шее ребенка так, как будто задушить хотите. Это не столько поможет согреть шею, сколько вызовет неприятные ассоциации и ребенок может начать капризничать (кстати, вполне обоснованно). Лучше всего для ребенка подойдет пелеринка – она закроет шею, и не будет сползать, мешаться под руками или развязываться.
И не забудьте принести еще один комплект верхней одежды в садик – после прогулки она может не успеть высохнуть.
Думаю, что из статьи видно, что в данном случае лучше перебдеть, чем недобдеть, но так же не стоит забывать о том, что если слишком «перебдеть», можно не получить так же ничего утешительного, поэтому ищите золотую середину!

 ***Что надо знать о своем ребенке ?***

Иногда нам кажется, что у нас очень хороший ребенок. Мы удивляемся, почему им часто недовольны педагоги, почему никто с ним не дружит. И делаем спасительный вывод: педагоги несправедливы, а дети — глупые, невоспитанные. И совершаем роковую ошибку. Чтобы избежать этого, а также чтобы правильно строить семейную педагогику, надо знать возрастные психологические особенности своих детей. Тогда вы сможете сравнивать возможности и достижения вашего ребенка с требованиями возраста, готовить детей к ним, учитывать особенности и затруднения каждого возрастного периода, его сензитивность (наиболее благоприятные и оптимальные периоды) для развития каких-то сторон, качеств и свойств личности.

Зачастую можно услышать от родителей такую фразу: «Я знаю, что нужно моему ребенку!». Такие родители строят жизнь ребенка по своему образцу, а потом удивляются, что эта жизнь не удалась.

Беда в том, что такой стереотип отношений между поколениями сложился у нас в стране давно и крепко укрепился в сознании. Родители полностью считают себя властителями будущей жизни ребенка. Очень часто они программируют систему взглядов, профессию своих детей, тем самым подавляя в них личность и возможность более полно реализовать свои способности! Как только ребенок заявляет о себе как о личности, возникает проблема. А чему? Потому что многие родители не способны сказать себе: Это мой ребенок, но у него свои ценности, мой долг помогать их реализовать. Родители видят свою задачу в другом: я сделаю его жизнь такой, чтобы он был счастливым!

Родители исходят из того, что ребенок, даже взрослый, не имеет главного — жизненного опыта, а у родителей он есть, и они могут помочь сыну или дочке избежать ошибок. Возникает такое суждение, когда у родителей нет уверенности, что ребенок правильно выберет свой путь. Как правило, при таком отношении родители реализуют свои идеи и свои планы в детях и делают это неосознанно.

Психологи, изучая мотивы и цели, которые ставили в своей системе воспитания родители, выяснили, что преобладал следующий мотив: «Пусть мой ребенок реализует то, что мне не удалось осуществить!». А когда же у сына или дочки жизнь не получается, родители ищут виноватых в образовательном учреждении, на улице, среди друзей, но не думают, что виноваты сами.

***Чтобы воспитать человека***

***НУЖНО!***

1. Принимать ребенка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности вашей любви к нему.

2. Стремиться понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе.

3. Внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и будет работать.

4. Понимать, что в любых проступках ребенка следует винить прежде всего себя.

5. Не пытаться «лепить» своего ребенка, а жить с ним общей жизнью: видеть в нем личность, а не объект воспитания.

6. Чаще вспоминать, какими были вы в возрасте вашего ребенка.

7. Помнить, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример.

***НЕЛЬЗЯ!***

1. Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не лучше и не хуже, он другой, особенный.

2. Относиться к ребенку как к сбербанку, в который родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее обратно с процентами.

3. Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и выкормили: он вас об этом не просил.

4. Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных, но своих целей.

5. Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они генетически не закладываются).

6. Относиться к ребенку как к неполноценному человеку, которого родители могут по своему усмотрению лепить.

7. Перекладывать ответственность за воспитание на педагогов бабушек и дедушек.

***Как отвечать***

***на детские вопросы?***

1. Отнеситесь к вопросам детей с уважением, не отмахивайтесь от них.

2. Внимательно вслушайтесь в детский вопрос, постарайтесь понять, что заинтересовало ребенка в том предмете, явлении, о котором он спрашивает.

3. давайте краткие и доступные пониманию дошкольника ответы, избегайте сложных слов, книжных оборотов речи.

4. Ответ должен обогатить ребенка новыми знаниями, побудить к дальнейшим размышлениям и наблюдениям.

5. Поощряйте самостоятельную мыслительную деятельность ребенка, отвечая на его вопросы встречным: «А ты думаешь как?»

6. В ответ на вопрос ребенка постарайтесь вовлечь его в наблюдения за окружающей жизнью, перечитать книгу, рассмотреть вместе с вами иллюстративный материал.

7. Отвечая на вопрос ребенка, воздействуйте на его чувства. Воспитывайте в нем чуткость, тактичность к окружающим людям.

8. Если ответ на вопрос не доступен пониманию ребенка, не бойтесь ему сказать: «Пока ты еще мал. Пойдешь в школу, научишься читать, узнаешь многое и сможешь сам ответить на свой вопрос.

# Кашель

**Кашель** – непроизвольные форсированные выдыхательные движения, обусловленные раздражением преимущественно слизистой оболочки дыхательных путей (гортани, дыхательного горла, бронхов) и легочной ткани – [пневмония](http://nmedik.org/lechenie/other/pnevmoniya.html), туберкулез, [бронхиальная астма](http://nmedik.org/lechenie/other/astma.html). Кашель способствует очищению дыхательных путей от инородных тел, микробов, образовавшейся мокроты и слизи.

**Причины кашля:** [кашель](http://nmedik.org/lechenie/other/kashel.html) является основным симптомом большинства легочных болезней, но его проявление не всегда означает проблемы с легкими. Кашель могут вызвать: [простуда](http://nmedik.org/lechenie/other/prostuda-nasmork.html), [аллергия](http://nmedik.org/lechenie/other/allergiya.html), иногда эмоциональное напряжение, волнение.

**Проявления кашля.** Кашель может быть влажным и сухим в зависимости от наличия мокроты, приступообразным (при коклюше), периодическим (при бронхите), непрерывным и коротким (при плеврите), лающим (при поражении гортани и истерии), сиплым (при воспалении голосовых связок).

## Традиционное лечение кашля

### Как лечить кашель?

*При ОРЗ, сопровождающемся кашлем, нужны противокашлевые средства, а вот антибиотики – нет*. В случае бронхита с сильным кашлем и лихорадкой, а тем более [пневмонии](http://nmedik.org/lechenie/other/pnevmoniya.html), все наоборот – прежде всего врач назначит антибиотики и будет абсолютно прав: устранение микробов, вызвавших воспаление, сейчас главное. Разумеется, параллельно с антибиотиками будут назначены противокашлевые и отхаркивающие средства. Вообще, подавлять кашель нужно далеко не всегда, а только в том случае, если он сухой, надсадный и мешает сну. Для этого используют препараты синекод, глауцин, тусупрекс или либексин, угнетающие кашлевой центр. Отхаркивающие и разжижающие мокроту препараты (муколитики) не менее важны. Они помогают добиться отхождения мокроты, очищения легких и самоликвидации кашля. Это могут быть бромгексин, мукалтин, халиксол, стоптуссин-фито. Существуют и более сильные средства, разжижающие вязкую мокроту и способствующие отхаркиванию, например препараты ацетилцистеина (АЦЦ, флуимуцил) или карбоцистеина (мукодин, мукопронт и др.).

### Обратитесь к врачу, если...

* кашель не проходит больше двух недель;
* кашель сопровождается болью в груди;
* появляется желтая, зеленая, кровянистая мокрота;
* температура держится выше 38,5°С.

## Как быстро вылечить кашель

В народе издавна используются рецепты для быстрого лечения кашля с помощью распространенных продуктов. Вот некоторые из них:

1. Горячее молоко пополам со щелочной минеральной водой (типа «Боржоми») или молоко с медом – чайная ложка на стакан молока.
2. Для сильно кашляющих маленьких детей есть вкусное и полезное средство – отвар инжира в молоке.
3. Очень распространенное народное средство лечения кашля – свежий сок черной редьки. В чисто вымытом корнеплоде сделать углубление, положить туда немного меда, дать постоять часа 4, пока углубление заполниться соком редьки. Пить по столовой ложке 3 раза в день. Можно редьку прокрутить на мясорубку и отжать сок сразу.
4. Хорошо помогает от кашля и бронхита сок печеной редьки: мелко нарезанную черную редьку засыпать сахаром и 2 часа печь в духовке, после чего сок слить и принимать по 2 чайные ложки перед едой и на ночь.
5. От кашля в народной медицине широко используется репчатый лук. Его поджаривают на сливочном масле и едят с медом. Соком сырого лука с медом полощут горло. Можно 2 луковицы измельчить, отварить в стакане молока, настоять 4 часа и пить через каждые 3 часа по столовой ложке. Полезно съесть и сам отваренный в молоке лук.
6. Победить сухой кашель поможет молочный отвар 10 луковиц и 1 головки чеснока. Добавьте в него мед, сок мяты собачьей и пейте через каждый час по столовой ложке.
7. Если больной не может заснуть с вечера из-за кашля, поможет стакан горячей воды с тремя каплями йода.
8. Избавиться от изнурительного кашля можно, используя отвар ржаных или пшеничных отрубей, сдобренный медом.

### Быстрое лечение кашля лекарственными растениями

1. Чтобы вызвать у больного пот, не нагружая при этом сердце, можно предложить такую используемую в народе процедуру: положить больного на слой листьев **ольхи**, сверху его укрыть такими же листьями и одеялом. Такое пропотевание – очень сильное и эффективное средство, лечебное уже само по себе.
2. При грудном кашле потение хорошо дополнить ежечасным приемом 30-50 г отвара семян **аниса** (15-20 г на 1 л воды), который является прекрасным отхаркивающим средством, разжижающим мокроту и тем облегчающим ее вывод из организма.
3. Для смягчения сухого кашля и удаления мокроты из бронхов издавна используется чай из напара цветов **гречихи** (40 г сухих цветов на 1 л воды, настаивать ночь).
4. Самый быстрый способ избавиться от кашля с обильной мокротой – принимать порошок из корня **гравилата**: по 1 г 3-4 раза в день.
5. При надоедливом сухом кашле и катарах рекомендуется пить настой из цветов **лесной мальвы** (30-60 г на 1 л кипятка). Настой можно дополнить цветами **гречихи**, **мать-и-мачехи**, **дикого мака** (все в равных долях). 50 г смеси трав залить 1 л кипятка и настаивать в тепле целую ночь. Выпить как чай за день в 5-6 приемов.
6. Успокоить жестокие приступы кашля можно с помощью напара смеси лепестков **дикого мака** (10 г) и корня **бедренца** (5 г) на 2 стакана кипятка, настоянного в течение ночи. Пить по большому глотку каждый час.

## Лечение кашля народными средствами

* **Бананы.** Бразильцы пропускают спелые бананы через сито, затем кладут натертую массу в кастрюлю с горячей водой в пропорции: 2 банана на 1 чашку воды с сахаром. Снова подогревают и пьют эту смесь.
* **Вино с перцем.** Существует такое старинное средство от кашля: вскипятить 60 г корней перца с 0,25 л белого вина и процедить. Горячую смесь пить 3 раза в течение дня и на ночь.
* **Гоголь-моголь.** Растереть яичные желтки с сахарным песком добела. Смесь увеличится в объеме в 2–3 раза. Это средство называется «гоголь-моголь» и помогает при кашле, если принимать его натощак.
* **Лук с гусиным жиром (наружное средство).** Взять большую репчатую луковицу, очистить, вымыть и натереть на терке. Смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи. Завязать теплым платком. Утром натощак принимать по столовой ложке этой смеси при кашле.
* **Лук с медом.** 500 г очищенного репчатого лука измельчить, добавить 400 г сахара и варить на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Затем остудить, добавить 50 г меда, перелить в бутылку и закупорить. Принимать по 4–6 столовых ложек в день после еды.
* **Лук с сахаром.** Вечером мелко порежьте большую луковицу, засыпьте ее 2 столовыми ложками сахара. К утру лекарство будет готово. В течение дня съешьте сладкий лук или выпейте образовавшийся сок. Лечитесь несколько дней подряд, и кашель пройдет.
* **Лук, отваренный в молоке.** Две луковицы среднего размера мелко порезать, отварить в 1 стакане молока, настаивать в течение 4 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.
* **Масло с желтком.** Принимать 1 раз в день по десертной ложке смеси: 2 чайные ложки свежего сливочного масла, 2 сырых желтка, десертную ложку муки или крахмала и 2 десертные ложки меда; все хорошо перемешать и принимать 4–5 раз в день до еды.
* **Молоко с овсом или ячменем.** Овес или ячмень засыпать в кастрюлю на 2/3 и долить ее молоком, не наполнив до конца на два пальца. Закрыть крышкой и поставить в духовку с небольшим жаром. Доливать молоко по мере выкипания, пока овес не разварится. Пить эту жидкость по 2-3 столовых ложки 3 раза в день при кашле.
* **Молоко, сливки.** Для смягчения воспаленного горла полезно пить теплое молоко, сливки или чай со сливочным маслом несколько раз в сутки.
* **Настой алтея.** Столовую ложку измельченных листьев алтея лекарственного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.
* **Настойка полыни.** В сибирских деревнях при «жестокой простуде» и сильном кашле применялось такое средство: 20 г травы полыни настоять в 0,5 л водки – чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов. Принимать по столовой ложке 3 раза в день и перед сном. Для лечения детей это средство не рекомендуется.
* **Настойка эвкалипта.** Спиртовую настойку эвкалипта принимать по 20-30 капель на 1/4 стакана остуженной кипяченой воды 3 раза в день.
* **Отвар корня солодки.** 10 г корня солодки заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 20 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.
* **Отвар мать-и-мачехи.** При кашле, [бронхите](http://nmedik.org/lechenie/other/bronhit.html), [пневмонии](http://nmedik.org/lechenie/other/pnevmoniya.html) применялся отвар мать-и-мачехи. Столовую ложку листьев заливают стаканом крутого кипятка, настаивают в течение получаса и процеживают. Принимают по столовой ложке 5–6 раз в день.
* **Редька с медом.** Выберите пузатую черную редьку с хвостиком, срежьте верхушку и выньте внутреннюю часть на треть. Положите в углубление немного меда так, чтобы осталось место для выделяющегося сока. Редьку опустите в стакан с водой хвостиком вниз. Когда через 3– 4 часа наберется сок, выпейте его и снова положите мед.
* **Редька с сахаром.** Нарезать очень тонкими ломтиками 6 или 8 штук редьки. Обильно посыпать каждый ломтик сахаром. Примерно через полдня выделится сок, смешанный с сахаром. Принимать по 1 столовой ложке каждый час. Знахари утверждают, что описанное средство излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий период времени.
* **Свиное сало (наружное средство).** Вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха кусок внутреннего свиного сала или топленого масла (если есть, то добавить соснового масла).
* **Сок брусники.** Для отделения мокроты очень полезно пить смесь брусничного сока с небольшим количеством сахарного сиропа или меда. Принимайте смесь несколько раз в день по 1 столовой ложке. Во время лечения этим средством очень хорошо пить вместо кипяченой воды или чая отвар из ягод полевой клубники.
* **Сок моркови с молоком.** Смешать свежевыжатый сок моркови с молоком в равных пропорциях. Принимать при кашле 5-6 раз в день.
* **Чеснок с молоком.** 5 зубчиков чеснока очистить, мелко истолочь, развести стаканом молока и вскипятить. При заболеваниях верхних дыхательных путей и кашле принимать в теплом виде по чайной ложке несколько раз в день.
* **Эвкалипт (для ингаляций).** Заварить кипятком измельченные листья эвкалипта, свернуть из плотной бумаги воронку, ее широким концом накрыть кастрюлю (чашку) с настоем, а через узкий просвет вдыхать пар (10–15 минут), вместо листьев можно использовать аптечное эвкалиптовое масло.

### Сборы от кашля

* Взять ржи, овса и ячменя, добавить цикорий и 2 г очищенного горького миндаля и пить это как обыкновенный кофе. Можно добавлять горячее топленое молоко.
* Готовят смесь из следующих ингредиентов в указанных количествах: алтей (корень) – 40 г, солодка голая (корень) – 25 г, мать-и-мачеха (листья) – 20 г, фенхель (плоды) – 15 г. В термос кладут 2 столовые ложки смеси, заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 10–12 часов, процеживают. Пьют по 1/4–1/3 стакана 3-5 раз в день.
* Готовят смесь из следующих ингредиентов в указанных количествах: мать-и-мачеха (листья) – 40 г, подорожник (листья) – 30 г, солодка голая (корень) – 30 г. Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами крутого кипятка, настаивают 30–40 минут и процеживают Пьют в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой при кашле и [бронхите](http://nmedik.org/lechenie/other/bronhit-ostryi.html).
* Готовят смесь из следующих ингредиентов в указанных количествах: мать-и-мачеха – 2 части, трава душицы – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 2 части. Две столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе в течение 5–6 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.
* Берут цветки первоцвета, листья мать-и-мачехи, корень девясила и солодки голой в равных пропорциях. Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по 1/4–1/3 стакана 3-4 раза в день после еды.
* Приготовьте состав в следующих пропорциях: листья березы и трава багульника – по 4 части, трава душицы – 2 части, листья [крапивы](http://nmedik.org/sredstva/krapiva/index.php) двудомной и почки березы – по 1 части. Залейте 0,5 л крутого кипятка 2 столовые ложки измельченной смеси и варите в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настаивайте 30 минут, укутав, затем аккуратно процедите. Принимайте отвар по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды.
* Применять смесь из 1 кг липового меда, 200 г мелко нарубленных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Березовые почки и липовый цвет заварить отдельно в 0,5 л воды, кипятить 1–2 минуты, процедить. Этот отвар влить в смесь меда с алоэ, затем добавить оливковое масло. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при длительном кашле, пневмонии, туберкулезе. Перед употреблением взбалтывать.

### Отхаркивающие средства

* **Вода с содой и солью.** В качестве отхаркивающего средства 2 раза в день выпивать 1/2 стакана теплой воды (утром натощак и перед обедом), размешав в ней 1/2 чайной ложки питьевой соды и щепотку соли.
* **Настой багульника болотного.** 30 г травы багульника болотного залить 1 стаканом кипятка, настоять и процедить. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день. Или: чайную ложку травы багульника болотного залить 400 мл остуженной кипяченой воды, настоять 8 часов в закрытой посуде и процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день как отхаркивающее средство.
* **Отвар девясила.** Заварите в термосе стаканом кипятка 2 чайные ложки корней девясила высокого. Пейте отвар по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот отвар применяется как сильное отхаркивающее средство при бронхите. Или: залейте 1 столовую ложку корней девясила 2 стаканами воды и прокипятите 15 минут на небольшом огне. Принимайте по 2 столовых ложки через каждый час в течение дня.
* **Отвар калины обыкновенной.** Отвар цветков калины обыкновенной – хорошее отхаркивающее средство. Можно применять также отвар плодов калины: стакан ягод залить 1 л горячей воды, прокипятить 10 минут, процедить, добавить 3 столовые ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день.
* **Сбор.** Плоды малины обыкновенной, листья мать-и-мачехи, трава душицы обыкновенной – поровну. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настоять 20 минут и пить, как чай, горячим в качестве отхаркивающего средства.
* **Сок капусты.** Свежий сок капусты с сахаром применяют как отхаркивающее средство при кашле и охриплости. Пить по чайной ложке несколько раз в день. Отвар капусты с медом принимать внутрь при заболеваниях дыхательных путей.

### Сухой кашель

* **Лук с молоком.** 10 луковиц и головку чеснока порезать на мелкие кусочки и варить в молоке до мягкости, затем добавить мед и сок мяты. Принимать по 1 столовой ложке через час от продолжительного сухого кашля.
* **Жженый сахар с молоком.** Взять неполную столовую ложку сахарного песка и подержать ее на огне, пока он не станет темно-коричневым. Затем вылить его в блюдце с молоком. Полученную «конфету» держать во рту до полного рассасывания при сухом кашле.

### Для уменьшения кашля

* Перед сном, чтобы снять приступы кашля, рекомендуется медленно выпивать стакан теплого макового молока. Взять 2–3 чайные ложки (с верхом) мака, растереть в керамической чашке, смочив горячей водой, а затем залить стаканом кипятка, дать настояться, процедить и пить.

### Кашель у ребенка

Многие народные рецепты хорошо подходят как взрослым, так и детям. Для лечения кашля у ребенка нужно уменьшать дозировку примерно в два раза. Ниже мы приводим несколько народных рецептов специально для лечения детского кашля.

* **Сок моркови с медом.** При кашле у ребенка рекомендуется сок моркови с медом. Сок моркови должен быть свежеприготовленным. Принимать по столовой ложке смеси 4–5 раз в день.
* **Редька с сахаром.** Нарезать черную редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение 2 часов. Процедить, выбросить кусочки печеного овоща, а жидкость слить в бутылку. Давать по 2 чайных ложки 3–4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.
* **Лимон с медом.** 1 лимон проварить на медленном огне 10 минут, чтобы он стал мягким и из него можно было выжать больше сока. Разрезать лимон пополам и выжать сок (лучше соковыжималкой). Вылить сок в стакан, добавить 2 столовые ложки глицерина, тщательно размешать и долить стакан доверху медом. При редком кашле принимать полученный сироп по 1 чайной ложке несколько раз в день. Перед употреблением взбалтывать. Если кашель беспокоит ночью, принять 1 чайную ложку сиропа на ночь и еще одну ночью. При сильном кашле пить сироп по 1 чайной ложке 6 раз в день – утром (натощак), перед обедом и после него, под вечер, после ужина и на ночь. По мере уменьшения кашля число приемов сокращать. Средство рекомендуется как взрослым, так и детям. Оно эффективно в случаях, когда другие лекарства не помогают. Вместо лимона можно использовать яблочный уксус.
* **Молоко с минеральной водой.** Сильный кашель хорошо лечиться обыкновенным молоком. Пейте горячее молоко со щелочной минеральной водой (1/2 стакана молока и 1/2 стакана боржоми) или медом (1 чайная ложка меда на стакан горячего молока). А малышам лучше всего добавлять в теплое молоко инжир.
* **Мед с анисом.** К 1 чайной ложке меда добавить 2 столовые ложки семян аниса и щепотку соли. Всё это залить 250 мл воды и довести до кипения, а затем процедить. Принимать взрослому по 2 столовых ложки через каждые 2 часа. Ребенку дозу уменьшить вдвое.
* **Мед с сливочным маслом.** Взять 100 г меда, 100 г свежего сливочного масла, порошок ванилина. Все хорошо размешать. Принимать три раза в день по одной чайной ложке.

**Инжир.** Инжир (или смоква), сваренный в молоке (2–3 плода на стакан молока), исстари применялся при кашле, [коклюше](http://nmedik.org/lechenie/other/koklyush.html), простудных заболеваниях, особенно у детей. Отвар нужно принимать теплым на ночь. Настой листьев инжира рекомендовали при бронхиальной астм**КАК СЕБЯ ВЕСТИ В ГОСТЯХ У ПРИРОДЫ**

*(правила для детей, подростков и молодёжи)*

Совершенно очевидно, что никому из нас не хотелось бы жить в каменной пустыне, где нет ни одного здорового дерева, не слышно пения птиц, не видно красивых бабочек и стрекоз, не осталось ни одного островка живой природы, без которой жизнь в таком огромном городе как Москва вместе с её пригородами будет не просто малоприятной, но и опасной для здоровья, даже если вдруг случится чудо и все промышленные предприятия и автомобили станут экологически чистыми: слишком уж много асфальта, крыш и других мертвых поверхностей в городе. Знайте же, что и от каждого из нас зависит, сохранятся ли в Москве и её окрестностях так необходимые нам леса, луга и речки с их разнообразным миром растений и животных: ведь они оздоровляют не только окружающую среду, но и души людей. Общение с природой, в которой всё совершенно - лучшее лекарство от многих болезней, порождённых большим городом. Конечно, сейчас не вы принимаете решения и не от вас зависит, построить или нет в лесу дом или автомагистраль, разместить или нет в пойме речки очередной дачный посёлок, гараж, склад или устроить там свалку мусора, а может быть - убрать её в трубу, засыпать и на новой площадке построить новый жилой микрорайон или залитые асфальтом автостоянки... Не вы планируете проложить новую автодорогу или водопроводный канал через вековой Серебряный Бор или заповедный Лосиный Остров; не вы обосновываете допустимость строительства торговых центров, ресторанов, коттеджей и им подобных коммерческих объектов в Измайловском и Битцевском лесах, на Воробьёвых горах и на других особо охраняемых природных и историко-культурных территориях Москвы и Подмосковья, и не вы согласовываете и разрешаете такое строительство, давая добро на уничтожение природного и культурного наследия нашего древнего края. Однако всё это может оказаться у вас впереди, если вы с юных лет не научитесь понимать, уважать и ценить всё живое, что окружает вас, осознаете, что любая травинка, жучок или лягушка имеет такое же право на жизнь, как и любой из нас, и научитесь не вредить природе. А начать нужно с малого: запомнить и соблюдать совсем несложные правила поведения, оказавшись в лесу, на речке или на лугу. Это как раз то, что в ваших силах и в вашей воле сделать для родной природы уже сейчас.

1. Если вы пошли на прогулку в лес, **СТАРАЙТЕСЬ ХОДИТЬ ТОЛЬКО ПО СУЩЕСТВУЮЩИМ ДОРОЖКАМ И ТРОПАМ,** особенно - весной, когда происходит активный рост и развитие лесных растений и они особенно чувствительны к вытаптыванию и любым другим механическим повреждениям. Под вашими ногами погибают не только травы, но и незаметные вашему глазу всходы ели, клена и других деревьев, т.е. следующее поколение леса; разрушается лесная подстилка с населяющими ее беспозвоночными животными и микрофлорой, уплотняется и деградирует почва. Вы, не желая того, можете раздавить лягушонка или птичье гнездо, вспугнуть затаившегося птенца или зайчонка... По вашим следам под полог леса проникнут чуждые ему растения (подорожник, недотрога, крапива и др.), что приведет к засорению лесной флоры и нарушит естественное развитие лесного сообщества.

Соблюдая это несложное правило, вы поможете сохранить многие тысячи живых организмов от прямого уничтожения и отдыхать в лесу, не причиняя ему практически никакого вреда.

2. **НЕ РАЗВОДИТЕ КОСТРЫ В ЛЕСАХ, РЕЧНЫХ ДОЛИНАХ, НА ЛУГАХ** и не только потому, что это запрещено делать. Больше всего дикие животные боятся пожаров, и дым разведённого вами костра для них - сигнал опасности. Птицы бросают свои гнёзда, звери - детёнышей, и пока горит ваш костёр, они не вернутся к ним. За это время в гнёздах могут остыть яйца, погибнуть от переохлаждения только что появившиеся на свет птенцы. Вездесущие хищницы - вороны и сороки - успеют расклевать яйца или утащить птенцов. Кострища от ваших костров - это годами не заживающие язвы на живой почве, которая от воздействия огня спекается и деградирует. После очередного пикника почти всегда остаётся мусор, а живые деревья стоят обезображенные - с ободранной корой или сплошь израненные топором. Для того, чтобы развести костёр, вы в лучшем случае соберёте валежник, в худшем - срубите сухое или больное дерево, а то и здоровое; но в любом случае в огне вашего костра сгорит или чей-то дом, причём наверняка с живыми его обитателями - насекомыми, пауками, улитками, грибами и другими живыми организмами, или же чей-то корм, на который очень рассчитывали птицы, выводя здесь своё потомство. Абсолютно не правы те любители природы, которые считают, что здоровый лес - это лес без единого усохшего или больного дерева, без упавших и гниющих стволов, сучьев и веток, а потому вычищают и сжигают весь лесной валежник. Делая это из самых лучших побуждений, они нарушают круговорот веществ в лесном сообществе, лишают мест обитания сотни и даже тысячи видов бактерий, растений и животных, о существовании и исключительно важной для природы роли которых большинство людей даже и не подозревает. А в результате внешне опрятный лес оказывается ослабленным, малоустойчивым и беззащитным перед болезнями и другими невзгодами только потому, что из него изъяли совершенно необходимые для его нормальной, долгой и непрерывной жизни составные элементы.

Помните, что нас, москвичей и жителей ближнего Подмосковья, более 12 миллионов. Что будет с лесом, а потом и со всеми нами, если каждый захочет посидеть у костра?

3. **НЕ СЖИГАЙТЕ СУХУЮ ТРАВУ И ЛИСТЬЯ**, даже если после этого новая трава будет расти быстрее. Распространяющийся во все стороны огонь уничтожит многие тысячи живых существ: не уйдут от него лягушки, ящерицы, мелкие зверьки, насекомые и их личинки; в пламени сгорят и миллионы семян растений, так что уже в скором будущем вы не сможете любоваться ни цветущим ковром лугового разнотравья, ни красивыми бабочками, не услышите треска кузнечиков. А о том, что для всех животных означает дым, вы уже узнали.

4. **НЕ БРОСАЙТЕ И НЕ ВТЫКАЙТЕ В СТВОЛЫ ДЕРЕВЬЕВ НОЖИ И ТОПОРЫ**, НЕ ОБДИРАЙТЕ НА НИХ КОРУ, НЕ ПОДЖИГАЙТЕ СМОЛУ НА ЕЛЯХ И СОСНАХ, НЕ ОБРУБАЙТЕ И НЕ ОБЛАМЫВАЙТЕ ВЕТВИ, В ТОМ ЧИСЛЕ И СУХИЕ, НЕ СОБИРАЙТЕ БЕРЕЗОВЫЙ СОК, т.е. не наносите ран деревьям. Им и без того тяжело жить в городе и рядом с ним, они уже ослаблены и из-за ядовитого дыхания огромного города: вредных для всего живого выбросов сотен тысяч автомобилей и чадящих труб промышленных предприятий, и из-за уплотнения почвы под ногами многочисленных отдыхающих, а нанесённые вами раны послужат "входными воротами" для всяких болезней, сопротивляться которым ослабленные деревья уже не в состоянии. Да и кроме того, разве приятно смотреть на искалеченные деревья?

5. **НЕ РВИТЕ ЦВЕТЫ, НЕ СОБИРАЙТЕ ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ**: это не разрешается делать на территории Москвы и ближнего Подмосковья. Для своего букета вы стараетесь выбрать самые крупные, самые красивые экземпляры и по существу производите искусственный отрицательный отбор: остающиеся растения с более мелкими и невзрачными цветками дадут такое же невзрачное потомство. Обратите внимание, часто ли вам на лесных опушках и лужайках в нашем городе попадаются на глаза высокие, с крупными цветками купальницы, ромашки, колокольчики? А может быть, вы срываете последний экземпляр редкого растения? Ведь кто-то из москвичей уже, вероятно, сорвал последнюю в нашем городе любку двулистную - прекрасно пахнущую ночную фиалку; эта же участь в своё время постигла и дикий гладиолус, и венерин башмачок, и поистине сказочное растение - прострел весенний, или сон-траву. Ваш букет, если он и не увянет по дороге до вашего дома, простоит в комнате от силы три дня, а в лесу или на лугу цветущими растениями каждый из нас может любоваться неделями. Да и не кажется ли вам, что собирая букет, вы присваиваете красоту, которая по праву принадлежит не только вам, но и тысячам незнакомых вам людей?

6. **НЕ ЛОВИТЕ БАБОЧЕК, СТРЕКОЗ И ДРУГИХ НАСЕКОМЫХ,** многие их виды, прежде всего - самые красивые и заметные, уже исчезли в Москве и её окрестностях, и исчезли только потому, что человек так до сих пор и не смог перебороть в себе первобытный инстинкт "догнать и поймать". В природе всё служит друг другу и всё взаимно приспособлено, остерегайтесь нарушить эти связи, вспомните или прочтите рассказ Р.Брэдбери о том, что случилось с миром, когда один человек случайно, даже не заметив того, убил бабочку.

7. **НЕ ЛОВИТЕ ЯЩЕРИЦ, ЗМЕЙ, ТРИТОНОВ, НЕ УБИВАЙТЕ ЛЯГУШЕК И ЖАБ, НЕ ВЫТАСКИВАЙТЕ ИХ ИКРУ ИЗ ВОДЫ.** В городе и пригородах с каждым годом становится всё меньше и меньше мест, пригодных для размножения этих животных, немало их погибает под колесами автомобилей, а вандализм и жестокость подростков по отношению к ним ещё больше усугубляют их тяжёлую жизнь в большом городе. Даже если вам лично не симпатичны эти животные, вспомните, что они приносят человеку пользу. Или комары-кровососы вам милее, чем лягушки и жабы? Да и без того Природа дала им такое же право жить на Земле, как и нам с вами.

8. **НЕ ПОДБИРАЙТЕ И НЕ УНОСИТЕ ИЗ ЛЕСА ПТЕНЦОВ, БЕЛЬЧАТ, ЕЖАТ И ПРОЧУЮ ЛЕСНУЮ ДЕТВОРУ**, даже если вы убеждены, что они "потерялись" и без вашей помощи непременно пропадут. Родители прекрасно знают, где затаились и ждут их дети, и не оставят своё потомство без заботы. У вас же дома рано или поздно, но практически всегда они обречены на смерть, потому что вы никогда не сможете проявить о них такую же заботу, как их родители, и не замените их.

9. **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ И НЕ ЗАКАПЫВАЙТЕ ПОСЛЕ СЕБЯ МУСОР, НЕ БРОСАЙТЕ В РЕЧКИ И ВОДОЕМЫ ВСЯКУЮ УПАКОВКУ, РЕЗИНОВЫЕ ПОКРЫШКИ, ПЕНОПЛАСТ И ПРОЧИЙ ХЛАМ.** Всё, что вы принесли с собой в лес, на лужайку или реку - полиэтиленовые пакеты, пакеты и банки из-под сока, консервные банки, бутылки и др., унесите назад, в город, и бросьте в мусорный ящик: на замусоренных участках вряд ли кто-нибудь захочет отдыхать, и люди пойдут дальше, в глубь леса или на другие, ненарушенные ещё участки, вытаптывая травяной покров, распугивая птиц и зверей.

Ни в коем случае не закапывайте мусор в землю: этим вы не только разрушаете естественную структуру почвы - уникального природного образования, включающее в себя и живое, и неживое начало. Мусор губит, отравляет живое начало почвы - микробов и беспозвоночных животных, и в такой почве нарушается круговорот веществ, а следовательно - надолго исчезает и жизнь.

Бросать же какой-либо мусор в воду вообще считалось на Руси большим грехом: ведь чистая вода - это жизнь. Рано или поздно, но при таком отношении речки и водоёмы становятся мертвыми.

10. **ОСТАНОВИТЕ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ, ЕСЛИ ОНИ РЕШИЛИ ЗАЕХАТЬ НА МАШИНЕ В ЛЕС ИЛИ ВЫМЫТЬ ЕЁ У РЕЧКИ ИЛИ ПРУДА**. Под колёсами вашей машины вдавливаются в землю травы и всходы древесных растений, разрушается почва, ломаются кустарники, гибнут мелкие животные. По следу первой машины в лес устремятся и другие, окончательно уничтожая травяной покров, кустарники, маленькие деревца - подрост, отравляя нефтепродуктами почву, распугивая животных. Знаете ли вы, что колея, накатанная автомобилями, не зарастает многие десятилетия? А вся грязь, смываемая с вашей машины, вместе с нефтепродуктами попадает в речку или пруд, убивая многих из обитающих там живых организмов и разрушая водные экосистемы. И вместо белоснежных кувшинок на поверхности чистой воды скоро всем нам придется любоваться только маслянистыми пятнами бензина и масла.

11. **НЕ ШУМИТЕ, НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ТРАНЗИСТОРЫ И МАГНИТОФОНЫ**. Научитесь ценить музыку природы: пение птиц, шелест листьев, шорохи живого муравейника, научитесь слушать и её тишину. Это принесёт вам и другим отдыхающим успокоение и здоровье. Знайте также, что громкие и резкие звуки вашего приёмника или магнитофона распугивают всё живое вокруг и мешают общению с природой тем людям, которые уже научились её понимать и ценить.

Соблюдение этих несложных правил общения с природой не потребуют от вас никаких особых усилий, но поможет сберечь её и передать следующим поколениям людей, как это сделали наши предки, сохранившие для нас Лосиный Остров, Измайловский лес, Битцевский лес и многие другие островки дикой природы.

# Правила пожарной безопасности при нахождении в лесных массивах

|  |
| --- |
|  |

**ПАМЯТКА ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ЛЕСТНЫХ МАССИВАХ.**В большинстве случаев лесные пожары возникают из-за людской небрежности, это около 90% от всех природных пожаров, причины этому -не затушенный костер, брошенный окурок, неисправный глушитель транспортного средства, тлеющий патронный пыж, неконтролируемый пал прошлогодней травы и многое другое;
Наиболее пожароопасными периодами являются середина и конец весны - когда почва покрыта сухой травой и листвой, летом и в начале осени при жаркой погоде и отсутствии осадков более недели;
Если Вы оказались вблизи очага пожара в лесу, и у Вас нет возможности его потушить, нужно оповестить, находящихся рядом людей о необходимости выхода из опасной зоны. Выходить надо быстро перпендикулярно к направлению движения огня. Если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или лягте на землю, накрывшись мокрой одеждой. При сильной задымленности дышать лучше возле земли, при этом рот и нос прикройте любой тканью сложенной в несколько слоев;
Для предотвращения возможного возникновения пожара, необходимо знать и соблюдать следующие правила: не разводить костры в хвойных молодняках, в местах с наличием сухой травы, на участках леса подвергшихся ветровалу, бурелому, на лесосеках неочищенных от порубочных остатков;
Разводить костер нужно на открытых, специально оборудованных площадках, окружив его минерализованной полосой не менее 0,5 м. По окончании мероприятия, костер необходимо залить водой или засыпать землей;
Не бросайте горящие спички и окурки, не курите и не пользуйтесь открытым огнем вблизи легковоспламеняющихся жидкостей и материалов.
Заметив начинающийся пожар в лесу, немедленно сообщите в администрацию сельского округа, пожарную охрану, лесничество;
Помните, что от Ваших действий по предотвращению пожаров зависит не только наша природа и фауна, но и безопасность людей, их здоровье и жизнь!!!

**НАХОДЯСЬ В ЛЕСУ, ПОМНИТЕ ОБ ОСТОРОЖНОМ ОБРАЩЕНИИ С ОГНЁМ! СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**Наконец-то после затянувшейся зимы и слякотной весны наступила долгожданная летняя пора. Пора отпусков, каникул, активного отдыха. В выходные дни горожане, уставшие от городской суеты, устремляются на дачи, в лес, к водоемам. Долгожданное тепло манит людей на природу, где отдых, как правило, не обходится без традиционных шашлыков и песен у костра. Отдыхая, не следует забывать об элементарных правилах пожарной безопасности, которые помогут сохранить лесные массивы от пожаров. В эти дни возрастает пожароопасная обстановка.
На дачных участках сжигается мусор, при посещении лесов разводятся костры, не думая о последствиях Неосторожное обращение с огнем при разведении костров в лесу, сжигание мусора, сухой травы и валежника – основная причина большинства пожаров.
При посещении леса необходимо помнить, что за нарушение правил пожарной безопасности в лесах предусмотрена административная ответственность по ст. 8.32 КоАП РФ.
Не бросайте в лесу горящие спички и окурки, не выжигайте сухую траву и стерню, не разводите костров, не въезжайте в лесную зону на машинах с неисправными системами питания и зажигания - это может вызвать возгорание леса.
Заметив начинающийся пожар в лесу, немедленно принимайте меры к его ликвидации путём заливания водой, забрасывания землей, захлестывания пламени ветками лиственных деревьев или другими средствами.
Срочно сообщите о пожаре работникам лесного хозяйства, пожарную часть (МЧС).
Лес - одно из основных национальных богатств, и святая обязанность каждого гражданина относиться к этому богатству бережно, обращаться по-хозяйски.
Во избежание возгорания леса не допускайте фактов неосторожного обращения с огнем.
**ПОСТОЯННО ПРОЯВЛЯЙТЕ ДОЛЖНУЮ ЗАБОТУ О ЛЕСЕ, И ОН ВСЕГДА БУДЕТ ДЛЯ ВАС ПРЕКРАСНЫМ МЕСТОМ ОТДЫХА!**

**ПАМЯТКА ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НАХОЖДЕНИИ В ЛЕСТНЫХ МАССИВАХ.**Будьте очень осторожны с огнем на отдыхе в лесу. Ваша неосторожность может стать причиной пожара, поэтому выполняйте следующие правила:
• никогда не поджигайте высохшую траву на любой природной территории;
• не разводите огонь в сухом лесу или на торфянике. Размещайте костер на песке или глине. Прежде чем развести огонь, снимите пласт земли с травой с кострища и вокруг него в радиусе одного метра;
• хорошо залейте костер водой или забросайте его песком, землей перед уходом. После этого разгребите золу и убедитесь, что под ней не сохранилось тлеющих углей, если костер еще не потушен —залейте его еще раз. Не уходите от залитого костра, пока от него идет дым или пар. Приготовьте воду для заливки костра заранее.
• не бросайте тлеющие спички или сигареты, не пользуйтесь в лесу различными пиротехническими изделиями: петардами, бенгальскими огнями, свечами и т.п. ;
• не заезжайте в лес на автомобилях и особенно мотоциклах. Искры из глушителя могут вызвать пожар, особенно в сухом лесу с лишайниковым покровом;
• постарайтесь объяснить вашим друзьям и знакомым, что их неосторожность может послужить причиной пожаров.
Осторожность и предупреждение возгорания - самый действенный способ борьбы с лесными пожарами.

**Основные причины возникновения лесных пожаров:**Основным виновником лесных пожаров является человек — его небрежность при пользовании в лесу огнем во время работы и отдыха. Большинство пожаров возникает в местах пикников, сбора грибов и ягод, во время охоты, от брошенной горящей спички, непотушенной сигареты. Во время выстрела охотника, вылетевший из ружья пыж начинает тлеть, поджигая сухую траву. Часто можно видеть, насколько завален лес бутылками и осколками стекла. В солнечную погоду эти осколки фокусируют солнечные лучи как зажигательные линзы. Не полностью потушенный костер в лесу, служит причиной последующих больших бедствий.
Статистика природных пожаров последних лет показывает, что их всплеск наблюдается в выходные дни, когда люди массово направляются отдыхать на лоно природы.
В зависимости от того, в каких частях леса распространяется огонь, лесные пожары принято подразделять на низовые (составляют по количеству до 90 %), верховые и подземные (почвенные). В свою очередь, низовые и верховые пожары могут быть устойчивыми и беглыми.
В лесных массивах наиболее часто возникают низовые пожары, выжигающие лесную подстилку, подрост и подлесок, травянисто-кустарничковый покров, валежник, корневища деревьев и т.п. В засушливый период при ветре представляют опасность верховые пожары, при которых огонь распространяется также и по кронам деревьев, преимущественно хвойных пород. Скорость низового пожара — от 0,1 до 3 м/мин, верхового — до 100 м/мин по направлению ветра.
При горении торфа и корней растений существует угроза возникновения подземных пожаров, распространяющихся в разные стороны. Способность торфа самовозгораться и гореть без доступа воздуха и даже под водой представляет большую опасность. Над горящими торфяниками возможно образование «столбчатых завихрений» горячей золы и горящей торфяной пыли, которые при сильном ветре переносятся на большие расстояния и вызывают новые загорания.

**ВНИМАНИЕ!
В ПОЖАРООПАСНЫЙ ПЕРИОД ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕСА!

ЕСЛИ ВСЕ-ТАКИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЛЕСУ, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:**В пожароопасный период в лесу категорически запрещается:
• разводить костры, использовать мангалы, другие приспособления для приготовления пищи;
• курить, бросать горящие спички, окурки, вытряхивать из курительных трубок горячую золу;
• стрелять из оружия, использовать пиротехнические изделия;
• оставлять в лесу промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;
• заправлять топливом баки работающих двигателей внутреннего сгорания, выводить для работы технику с неисправной системой питания двигателя, а также курить или пользоваться открытым огнем вблизи машин, заправляемых топливом;
• оставлять на освещенной солнцем лесной поляне, бутылки, осколки стекла, другой мусор;
• выжигать траву, а также стерню на полях.

**Лица, виновные в нарушении правил пожарной безопасности, в зависимости от характера нарушений и их последствий, несут дисциплинарную, административную или уголовную ответственность.**

***Дети старше шести лет***

Отдельно необходимо упомянуть и про детей старше 6 – 7 лет. В этом случае, если правила перевозки детей в автомобиле нарушаются гораздо чаще, чем с малышами. Зачастую родители ошибочно полагают, что для обеспечения безопасности ребенка достаточно подложить ему под попу либо свернутое одеяло, либо подушку, и зафиксировать штатным ремнем безопасности.

Однако это вовсе не так! Фиксируя ребенка подобным образом, вы подвергаете его еще большему риску, чем если бы он был вовсе не пристегнут. В том случае, если водитель окажется вынужден прибегнуть к экстренному торможению, подушка, которая не закреплена абсолютно ничем, очень быстро под воздействием инерции значительно сместится вперед. И нижняя часть тела ребенка также подастся вперед вслед за подушкой.

Ребенок автоматически сползет вниз, а значит и ремень безопасности окажется прямо на шее у ребенка. Согласитесь, несложно представить себе, что может случиться в этом случая – риск того, что ребенок не получит серьезную, а зачастую и смертельную травму.

Именно поэтому таких детей, которые уже вполне в состоянии самостоятельно сидеть, однако штатным ремнем безопасности правильно пристегнуть еще пока не удается, необходимо перевозить при помощи поднимающего сидения. Называется подобное сидение «бустер», и стоит оно значительно дешевле, чем обычное детское автомобильное средство.

Это кресло приподнимает ребенка на такую высоту, которая позволяет правильно его пристегнуть штатными ремнями безопасности. Срок службы бустера достаточно долог – он подходит как шестилетним детям, так и двенадцатилетним подросткам. Этот бустер может служить ребенку до тех пор, пока его рост не составит 150 сантиметров – именно такова нижняя планка, оговоренная в правилах дорожного движения.

Покупая бустер, родителям стоит обратить внимание на то, чтобы у него были специальные ограничители, которые надеваются на лямки штатного ремня безопасности автомобиля. И устанавливается бустер, разумеется, только по ходу движения автомобиля. В принципе, этот тип автомобильного кресла никоим образом не ограничивает свободу ребенка.

Также нередко родители спорят о том, где устанавливать детское автомобильное кресло – на переднем сидении, или на заднем. Правила дорожного движения не запрещают ни того, ни другого. А значит, решать это только родителям. Но не стоит забывать о том, что наиболее безопасное место в автомобиле – за креслом водителя. А вот самое опасное – так называемое место» смертника» – именно переднее пассажирское.

И ни в коем случае не забывайте о необходимости отключать подушки безопасности, расположенные вблизи того места, где закреплено детское автомобильное сидение. Причем отключать их стоит не самостоятельно, а в автосервисе.