

Уважаемые родители!

Уделите внимание своим детям, расскажите об опасности выхода на непрочный лед. Интересуйтесь, где ваш ребенок проводит свободное время. Не допускайте переход и нахождение детей на водоемах в осенне-зимний период. Особенно недопустимы игры на льду!

Легкомысленное поведение детей, незнание и пренебрежение элементарными правилами безопасного поведения — первопричина грустных и трагических последствий.

Чтобы избежать опасности, запомните:

- осенний лед становится прочным только после того, как установятся непрерывные морозные дни;
- безопасным для человека считается лед толщиной не менее 7 см;
- переходить водоемы нужно в местах, где оборудованы специальные ледовые переправы. В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда палкой;
- лед непрочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов;
- крайне опасен лед под снегом и сугробами, а также у берега.

Что делать, если Вы провалились и оказались в холодной воде:

- не паникуйте, не делайте резких движений, дышите как можно глубже и медленнее;
- раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, предав телу горизонтальное положение по направлению течения;
- попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ноги на лед;
- выбравшись из полыньи, откатывайтесь, а затем ползите в ту сторону, откуда шли: ведь лед здесь уже проверен на прочность.

В любом случае при возникновении чрезвычайной ситуации необходимо срочно позвонить по телефону: 112 (все звонки бесплатны).

Взрослые, не будьте равнодушными, пресекайте попытки выхода детей на лед, беспечность может обернуться трагедией!

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗИМОЙ



Не находишься под карнизами зданий.
Снег и сосульки могут упасть!



Играя в снежки, не причиняй
окружающим неудобств и травм.



Не пробуй снег и сосульки,
не облизывай металлические предметы!



Не съезжай с горки стоя.
Скатившись, сразу уходи в сторону.



Не играй и не катайся
вблизи проезжей части.



Не сиди и не лежи на снегу,
чтобы не простудиться.



Не выходи на лёд,
не проверяй его на прочность.



В гололёд ходи осторожно,
мелкими шагами.




Одевайся по погоде.
Если промочишь одежду или обувь,
смени их, чтобы не заболеть.




Отправившись на прогулку в лес
или другое незнакомое место,
не отставай от взрослых.




БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМОЙ




На речке ненадёжен лёд,
Опасность смельчака там ждёт.
Не хочешь ты попасть в беду —
Не доверяй на речке льду.




Красиво — во дворе салют!
Но где же безопасность тут?
Не стой вблизи. В игрушки эти
Запрещено играть детям.




На горках радуются дети —
За безопасность мы в ответе!
К дороге санки не пускай,
В лесочек лучше съезжай.



На Новый год не ставим свечи —
Нам лампочки украсят вечер.
Но чтоб гирлянду подключить,
Умелым папой нужно быть.



Но если кончилось бедой,
Лёд проломился под тобой —
Зови на помощь всех друзей
И к берегу гребни скорей...



А коль случится так, что вдруг
Провалится под лёд твой друг,
Не паникуй и слёз не лей,
Скорей звони, зови людей.

ЗИМА – СОСУЛЬКИ, ГОЛОЛЕД



Когда идешь по двору, будь осторожен, здесь тоже ездят машины. Помни, ни один автомобиль не может остановиться сразу!

На улице держись подальше от домов: С крыши может упасть сосулька или обвалиться снег.

Не входи в огражденные зоны.

На скользком тротуаре передвигайся небольшими шагами, ступая на всю подошву.

В момент падения старайся сгруппироваться, чтобы не удариться головой.

Падая не на спину, а на бок.

Старайся при падении не опираться на руку.





Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

Грипп не пройдет!

Самая простая профилактика гриппа – частое мытье рук, т.к. вирусы легко передаются через грязные руки. Очень легко пользоваться ватно-марлевой повязкой (маской), хотя эффективность этого метода невелика. В период эпидемии или скачка заболеваемости хорошо уменьшить число возможных контактов с заболевшими (особенно детям), то есть лучше меньше пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в театры и в кино.

Закаливание - самый лучший способ профилактики ОРВИ, которое позволяет в значительной степени избежать простуды. Необходимо помнить, что начинать закаливаться лучше летом и обязательно продолжать эти процедуры в течение всего года. Не надо начинать закаливание в период, когда вероятность заболеть очень высока.

Очень важно получать достаточное количество витаминов, а следовательно, правильно и сбалансированно питаться, потребляя достаточное количество овощей и фруктов. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной и свежей капусте, а также цитрусовых: - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. К народным средствам относят также регулярное потребление чеснока и репчатого лука.



Страна Мам