**Безопасность ребенка**

**в зимний период**



Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покидаться снежками и построить снежные башни и лабиринты.

Но зимнее время омрачает радость детей и родителей очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся правила.

**Одежда для зимней прогулки**



Собираясь на прогулку, заботливых родителей всегда мучает вопрос: как одеть ребенка, чтоб он и не замерз, и не перегрелся? Надо помнить главное: ребенка не надо кутать! Перегрев не лучше, чем охлаждение. Найдите золотую середину! Кроме того, одежда не должна сковывать движения, она должна быть удобной, легкой и теплой одновременно. Зимняяобувь как и любая другая, должна быть удобной. Даже теплым, но все равно собирающим снег, ботинкам лучше предпочесть сапожки, в которые можно заправить штаны, изолировав от попадания снега. Проследите, чтобы подошвы были рельефными - ребенок меньше будет скользить по снегу и льду. Чтобы застраховаться от потери варежек или перчаток, пришейте к ним резинку.

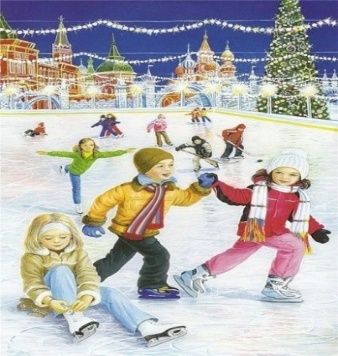
**Зимние забавы и безопасность**

У каждой зимней забавы есть и свои особенности, свои правила безопасности.

**Катание на лыжах**



В целом, катание на лыжах - наименее безопасный вид зимних прогулок. Однако, обратите внимание, может быть горка, на которой Вы собираетесь кататься, слишком крутая, ухабистая или леденистая? Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации. Разумеется, кататься следует в парковой зоне, либо за городом, либо в том районе города, где движение автотранспорта отсутствует.



**Катание на коньках**

В отличие от лыж, занятие коньками сопряжено все же с определенным риском.

Необходимо иметь в виду следующее:

1. Катайтесь на коньках на специально оборудованных катках, опасно кататься на открытых водоемах.
2. Не ходите на каток в те дни, когда на нем катается много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик.
3. Падения исключить невозможно, поэтому постарайтесь, чтобы ребенок был одет в плотную одежду.
4. Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

**Катание на санках, ледянках**



Для прогулки на санках ребенка надо одеть потеплее.

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей.
2. Кататься на санках с горки нежелательно, лучше на ледянках.
3. Объясните ребенку заранее, что на горке надо соблюдать дисциплину и последовательность.
4. Вам необходимо самим убедиться в безопасности горки, поэтому перед катанием внимательно изучите местность. Спуск не должен выходить на проезжую часть, а малышей лучше катать с маленьких пологих снежных горок, причём в немноголюдных местах и при отсутствии деревьев, заборов и других препятствий.
5. Нельзя разрешать ребенку кататься на санках, лежа на животе, он может повредить зубы или голову.
6. Кататься на санках стоя нельзя! Опасно привязывать санки друг к другу.
7. Перевозить ребёнка через дорогу можно только в санках, которые толкаются перед собой. Если у них имеется только веревка-буксир, то ребенка необходимо вынуть. Следует учесть, что по малоснежной дороге с проплешинами асфальта санки едут медленно, поэтому будьте особенно бдительными.

**Игры около дома»**

Не разрешайте детям играть у дороги. Учите детей, что нельзя выбегать на проезжую часть.

Нежелательно валяться и играть в сугробах, которые находятся, например, под окнами домов или около подъезда. И, конечно, не позволяйте прыгать в сугроб с высоты. Неизвестно, что таит в нем пушистый снежок: под свежевыпавшим снегом может быть все что угодно: разбитые бутылки, камень, либо проволока, может там оказаться и мусор, который кто-то не донес до мусорки – да все что угодно!

Объясните детям, что нельзя брать в рот снег, ледяные корочки, сосульки: в них много невидимой для глаз грязи и микробов, которые могут вызвать болезнь.

При игре в снежки расскажите ребенку, что кидаться в лицо нельзя, и вообще кидать нужно не с силой! И не позволяйте детям строить глубокие снежные туннели, которые могут обвалиться!

**Опасности, подстерегающие нас зимой**

Обратите внимание ребёнка на сосульки и горы снега, свешивающиеся с крыш домов. Расскажите, чем они опасны и почему такие места надо обходить стороной. Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя заходить в огражденные зоны.

**Осторожно, гололед!**



Учите детей, что ходить по обледеневшему тротуару нужно маленькими шажками, наступая на всю подошву. Старайтесь по возможности обходить скользкие места.

Особенно внимательно нужно зимой переходить дорогу - машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу!

**Осторожно, мороз!**

Сократите или вовсе исключите прогулку с детьми в морозные дни: высока вероятность обморожения.

**Зимой на водоеме**



Не выходите с ребенком на заледеневшие водоемы! Если лед провалился - нужно громко звать на помощь и пытаться выбраться, наползая или накатываясь на край! Барахтаться нельзя! Если получилось выбраться, надо отползти или откатиться от края.

Вот основные правила безопасного поведения в зимнее время года, которые следует помнить взрослым и учить детей соблюдать их.

**Как и когда обучать детей безопасному поведению?**

1. «Курс безопасности» для ребёнка лучше начинать как можно раньше: всё, что мы познаём в раннем детстве, остаётся в нашей памяти на всю жизнь;
2. Регулярно проводите беседы, но без нотаций и бесконечных наставлений;
3. Очень важно, чтобы ребенок понял, почему нужно строго выполнять правила безопасности.
4. Ребёнок должен чётко усвоить, чего нельзя делать никогда.
5. Будьте для ребёнка образцом – не делайте для себя исключений.
6. Лучше ребёнку важную информацию предоставить в форме символов и образов, что отлично действует на подсознание.
7. Для обучения безопасности используйте все «подручные средства»: сказки, стихи, иллюстрации, мультфильмы; всякие, удобные для обучения, случаи, примеры из жизни.

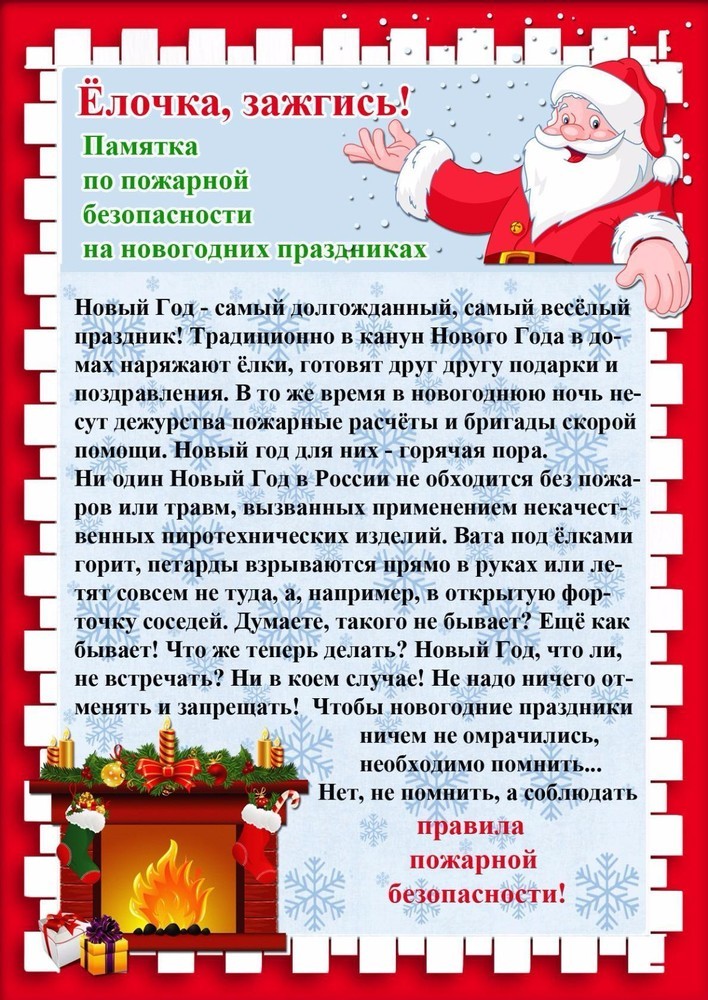
**Уважаемые родители! Помните о том, что формирование сознательного поведения – процесс длительный. Это сегодня ребенок всюду ходит за ручку с мамой, гуляет во дворе под присмотром взрослых, а завтра он станет самостоятельным. Многое зависит от вас.**

**Обучение, старание поможет им избежать многих опасных детских неприятностей.**



**10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой**

Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того,что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.  
**Несколько правил:**  
1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.  
2. Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаюся воздушно-капельным путем.  
3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.  
4. Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.  
5. Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про проветривание комнат.  
6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка — зимой- это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении В слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.   
7. Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.  
8. Если день солнечный, но морозный- это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина Д, но и повышают наше настроение.  
9. Если малыш на прогулке замерз- погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид иасла ускорит кровообращение в конечностях и в горле, и простуда отступает.  
10. Не забывайте и про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.



**nsportal.ru rechevoe-razvitie**