

Безопасность ребенка дома

Вы должны научить своего ребенка нехитрым правилам, соблюдая которые можно избежать травмы.

1. например, когда открываешь воду в ванной или в кухне, первым отворачивай кран с холодной водой. чтобы не обжечься, добавляй горячую воду постепенно.
2. никогда не прикасайся к электроприбору(чайник, стиральная машина, фен и др.), когда у тебя мокрые руки, потому что вода хороший проводник электричества, и ты можешь получить сильный удар током.
3. не трогай экраны включенного телевизора или компьютера. на экране может скопиться статический заряд, и тогда тебя ударит током.

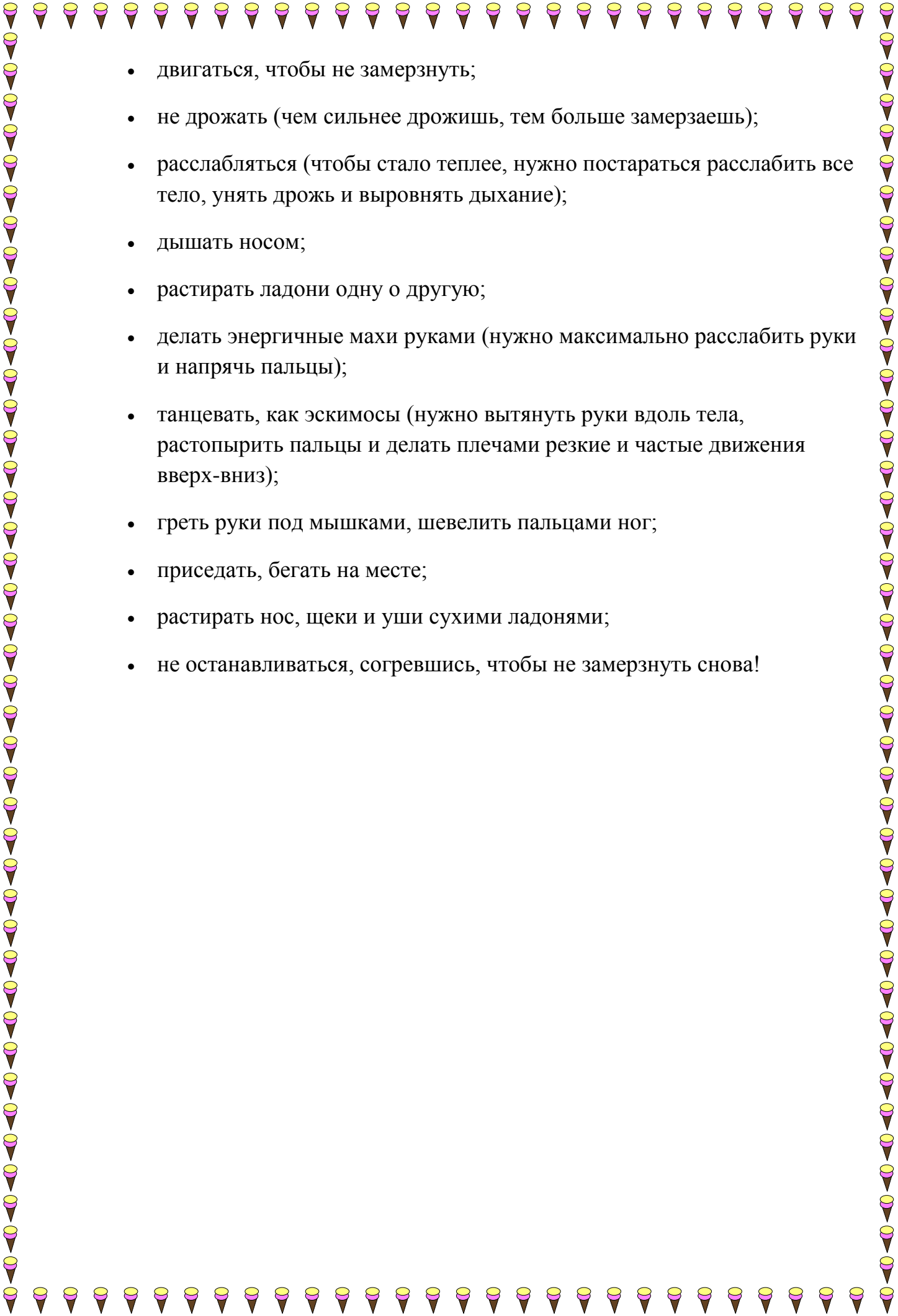
Отправляясь с детьми на прогулку по замерзшему озеру, не забудьте оценить толщину льда!

- Лед можно считать прочным, когда его толщина не менее 7 см для одиночных пешеходов и не менее 12 см для группы.
- Если приходится двигаться через водоем группой, необходимо соблюдать дистанцию не менее 5 м.
- Матово-белый или с желтоватым оттенком — ненадежный лед, выбирайте более прочный, с синеватым или зеленоватым оттенком.
- Обходите участки, запорошенные снегом.
- Не выходите на лед в темное время суток и при плохой видимости.
- Помните, что во время оттепели лед особенно опасен.

Замерзли — срочно идите домой!

Уважаемые родители! Замерзнуть можно в любое время года: и летом, и осенью, и весной, и зимой! Например, попасть под летний ливень, промокнуть насквозь и продрогнуть; промерзнуть на осеннем ветру; обмануться, глядя на весеннее солнышко. Ну, а зимой замерзнуть проще простого. Достаточно немного постоять на остановке в ожидании автобуса.

1. Одевайте своих детей соответственно погодным условиям.
2. Научите их:

- 
- двигаться, чтобы не замерзнуть;
 - не дрожать (чем сильнее дрожишь, тем больше замерзаешь);
 - расслабляться (чтобы стало теплее, нужно постараться расслабить все тело, унять дрожь и выровнять дыхание);
 - дышать носом;
 - растирать ладони одну о другую;
 - делать энергичные махи руками (нужно максимально расслабить руки и напрячь пальцы);
 - танцевать, как эскимосы (нужно вытянуть руки вдоль тела, растопырить пальцы и делать плечами резкие и частые движения вверх-вниз);
 - греть руки под мышками, шевелить пальцами ног;
 - приседать, бегать на месте;
 - растирать нос, щеки и уши сухими ладонями;
 - не останавливаться, согревшись, чтобы не замерзнуть снова!