

Прийшла зима-чарівниця!

Прийшла баба Зима,
Та прийшла не сама —
Привела із собою
Дідуся з бородою
Довгою, пухнастою,
Білою, сріблястою.
Дідуся Морозом звати,
З ним малі морозенята
По сніжку гуляють,
Діток забавляють.

Г. Демченко



Спостереження за природою

- Гуляючи з дітьми взимку, можна побачити багато цікавого навколо: випадає сніг, тріщать морози, водоймища вкриваються льодом, рано темніє надворі, дні короткі.
- Треба привертати увагу малюка до того, що дерева стоять без листя, пояснювати, чому припиняється ріст рослин.
- Під час снігопаду покажіть малюку сніжинку, роздивіться її разом, розкажіть, як вона утворилась. Запропонуйте дитині спіймати сніжинку на долоньку. Куди зникла сніжинка? Що залишилось на долоньці? Познайомте дитину з таким явищем, як заметіль. Поясніть, чому в таку погоду краще бути вдома.
- Під час прогулянки зліпіть із дитиною снігову бабу. Розкажіть малюку, що властивості снігу бувають різними: сьогодні він мокрий, легко можна зліпити не тільки снігову бабу, а й фігурки тварин, снігові кульки.
- Коли з'являються бурульки, розкажіть дітям, як вони утворюються. Коли починає танути сніг, вдень скрапує вода, а вночі вона замерзає. Поясніть дітям, що не можна стояти під бурульками — це небезпечно!



Піклуємося про птахів разом

Яких птахів діти частіше бачать біля будинків? Що птахи шукають? Зробіть разом із дитиною годівницю. Підгодовуйте пташок узимку. Дитина з радістю це робитиме. Спостерігайте разом, які птахи і коли прилітають.

Синички

Мама з татом в день зарплати
Нам цукерки принесли.
Ми їх з'їли до обіду,
Дочекатись не змогли.
А коробку кольорову
Ми на ниточку шовкову
Причепили за вікном,
Для синиць — це стіл з зерном.

Мама борщик подавала,
Нас обідом годувала.
Бачить, діточки сидять,
Та щось борщик не їдять.
В татуся суворий вигляд:
— Зіпсував хто апетит?
Ви куди цукерки діли?
— Їх давно синички з'їли!

Е. Булгакова



ЗИМОВИЙ ОДЯГ ДЛЯ ДІТЕЙ

Температура повітря:

від -3 до -8 градусів

ВИД ОДЯГУ:

чотиришаровий одяг: білизна, сукня для дівчат, светр, колготи, штани, зимова куртка, чоботи, шапка.

Температура повітря:

від -9 до -14 градусів

ВИД ОДЯГУ:

п'ятишаровий одяг: білизна, сукня для дівчат, светр, колготи, штани, зимова куртка, чоботи теплі, шапка зимова, рукавиці, рейтузи (двоє), шарф.



Одяг дитини в приміщенні в зимовий період

Температура повітря в приміщенні:

18 — 20 градусів

одяг дітей: двошаровий одяг: бавовняна білизна, напівбавовняна сукня або светр з довгими рукавами, колготи для дітей 3—4 років, гольфи для дітей 5—7 років, туфлі.

Температура повітря в приміщенні:

16 — 17 градусів

одяг дітей: тришаровий одяг: бавовняна білизна, трикотажна або вовняна сукня або светр з довгими рукавами; колготки для дітей 3—4 років, для дітей 5—7 років — гольфи, туфлі.



Спортивні вправи на повітрі взимку

- У холодну пору року тривалість перебування дітей на вулиці залежить від правильної організації дорослими їхньої діяльності, від створення батьками необхідних умов для фізичних вправ, веселих ігор та розваг. Сполучення рухів із впливом свіжого повітря є ефективним засобом загартовування дітей.
- Пам'ятайте, що під час катання на санчатах діти виконують багато різних рухів, отримуючи від цього задоволення.
- Багато разів піднімаючись на гірку, діти тренують серце та легені. З'їжджаючи з гірки, діти виконують багато додаткових рухів, що розвивають спритність, кмітливість, рішучість, мужність, координацію рухів.

Батьки, гуляючи з дітьми, мають навчити дитину падати при необхідності на бік. Якщо дитина упаде, сніг та одяг захистять її від сильного удару.





Будьте обережними взимку!

- Переходьте дорогу на зелене світло світлофора.
- Не катайтесь на водиймищі на ковзанах та санчатах по тонкому льоду або біля ополонки.
- Не ходіть близько біля стін будинків. З даху може впасти бурляка, і ви одержите травму.
- Не беріть сніг та бурляки до рота, можна швидко захворіти.
- Траючи у сніжки, не кидайте їх в обличчя.
- Не спускайтесь із гірки на проїжджу частину дороги.
- Не катайтесь на санчатах, лижах проїжджою частиною дороги.
- Катаючись на ковзанах та санках, не чіпляйтеся за машину, яка їде.
- Не перебігайте вулицю в недозволенних місцях.
- Лідячи слизькою дорогою, ставте ноги на повну ступню, щоб не поскоковзнутися.

Заходи безпеки під час ожеледиці

Перед виходом із будинку:

- Прикріпіть на підбори вашого взуття шматочки поролону (за розмірами підбора) або лейкопластиру.
- Натріть перед виходом взуття наждаковим папером, а краще прикріпіть його на підошву (але від води піщинки наждачного паперу рано чи пізно обсипаються).
- Пам'ятайте, що кращими для льоду є підошви на мікропористій чи іншій м'якій основі та без високих каблуків.
- Людям похилого віку краще у «слизькі дні» взагалі не виходити з дому. Але якщо необхідність змусила, не соромтесь узяти палицю з гумовим наконечником чи шипом, пам'ятайте, що дві третини травм люди, старші 60 років, одержують при падінні.

Як можна зменшити ризик травмування в ожеледицю:

- Ходіть не поспішаючи, ноги злегка розслабте в колінах, ступаючи на всю підошву. Руки не повинні бути зайняті вантажем.
- При порушенні рівноваги — швидко присядьте, це найбільш реальний шанс утриматись на ногах.
- У момент падіння згрупуйтеся, напружте м'язи, а доторкнувшись до землі, обов'язково перекотіться — від цього удар пом'якшиться.
- Не тримайте руки в кишенях — це збільшує можливість не тільки падіння, а й важких травм, особливо переломів.
- Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом.
- Не ходіть краєм проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти і вилетіти на проїжджу частину дороги.
- Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та ожеледиці.
- Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані.
- Якщо ви впали і через деякий час відчували біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворились пухлини, терміново зверніться до лікаря в травмопункт, інакше можуть виникнути ускладнення з небажаними наслідками.
- Щоб уникнути небезпеки, тримайтеся далі від будинків — ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку становлять бурульки. Найбільш небезпечні бурульки під час танення льоду та снігу.

Як вибратися з крижаної пастки

- Ні в якому разі не перевіряйте міцність льоду ударом ноги.
- Безпечним вважається лід: для одного пішохода — лід зеленуватого відтінку, затовшки не менше 7 см; для влаштування ковзанки — не менше 10—12 см (масове катання — 25 см); масова переправа пішки може бути організована при товщині льоду не меншій 15 см.
- Якщо лід почав тріщати — не біжіть, а відходьте повільно, не відриваючи ступні ніг від льоду.
- Твердо засвойте, що зимова риболовля потребує особливо суворого дотримання правил безпеки:
 1. Не пробивайте поруч багато лунок.
 2. Не збирайтесь великими групами в одному місці.
 3. Не пробивайте лунки на переправах.
 4. Не ловіть рибу поблизу вимоїн та занадто далеко від берега.
 5. Завжди майте під рукою міцну мотузку 12—15 метрів.
 6. Тримайте поруч із лункою дошку або велику гілку.

Якщо ви провалились на льоду річки або озера:

- Широко розкиньте руки по краях льодового пролому й утримуйтесь від занурення з головою.
- Намагайтесь, не обламуючи краю пролому, без різких рухів вибратися на лід, наповзаючи грудьми і по черзі витягаючи на поверхню ноги. Вибравшись із льодового пролому, відкотіться. А потім повзьте у той бік, звідки ви прийшли і де міцність льоду перевірена. Будьте обережними до самого берега, а там не зупиняйтесь, поки не опинитесь у теплі.
- Якщо на ваших очах на льоду провалилась людина, негайно сповістіть їй, що йдете на допомогу. Візьміть лижі, дошку, фанеру (це збільшить площину опори) і повзьте на них, широко розкидаючи при цьому руки. До самого краю ополонки не підповзайте. Ремені, шарфи, дошка, жердина, санки або лижі допоможуть врятувати людину; кидати їх потрібно з відстані 3—4 метрів.
- Якщо ви не одні, тоді, узявши одне одного за ноги, лягайте на лід ланцюжком і рухайтесь до пролому.
- Подавши потерпілому підручний засіб порятунку, витягайте його на лід і повзьте із небезпечної зони. Потерпілого укрийте від вітру і якнайшвидше доставте в тепле місце. Розітріть, переодягніть у сухий одяг і напоїть чаєм.
- Пам'ятайте: вирушати на водойми поодиноці небезпечно!

Головне управління МНС України в Харківській області