

Консультация для родителей «Весна — такая прекрасная и такая опасная».

Весна - такое долгожданное и прекрасное время года! Появляются первые цветочки, первая зелень. Солнышко все чаще радуется своему теплом. Но это время года таит в себе опасности.

В весенние дни нельзя верить сияющему солнцу, перепады температур днем и ночью способствуют простудным заболеваниям. Высокая влажность и тепло представляют идеальные условия для патогенных микроорганизмов, они выходят из «спячки» и возобновляют свою деятельность. Весенний период способствует тому, что наш организм испытывает авитаминоз и не может в полную силу бороться с микробами.

Если мы испытываем в течение дня вялость, рассеянность, раздражительность, общее снижение иммунитета, необходимо задуматься о восполнении нашего организма витаминами. А для этого рекомендуется употреблять в пищу фрукты, овощи, соки, а также принимать витамины. И еще надо не забывать о закаливании и физических упражнениях.

В весенний период нас подстерегает и такая опасность, как энцефалитные клещи, укусы которых представляют серьезную угрозу нашему организму. Надо помнить: собираясь на прогулку в лес или лесопарк, обязательно наденьте одежду с длинным рукавом, брюки предпочтительнее заправить в носки.

Теплые дни способствуют тому, что многие дети стремятся на детские площадки. В весенне-летний период самыми распространенными травмами у взрослых и детей являются ушибы, переломы и вывихи верхних и нижних конечностей, различные травмы кистей рук, что связано с неудачными падениями. Такие виды травм происходят также и при неумелом использовании роликов, велосипедов, скейтбордов, скутеров.

Помните: подобных травм можно избежать, если знать и соблюдать безопасные правила эксплуатации спортивного инвентаря, правила дорожного движения, а также использовать защитную экипировку

(наколенниками, нарукавниками, шлемом). При любой травме нужно обращаться к врачу, даже если ничего не беспокоит!

Весной многие люди ощущают сонливость, постоянную усталость, желание поспать, появляются сухость кожи, расстройство сна, проблемы с вниманием, снижение работоспособности – эти симптомы свидетельствуют о развитии гиповитаминоза. Для профилактики гиповитаминоза следует больше двигаться, как можно чаще бывать на свежем воздухе, гулять в парках, лесных массивах, выезжать за город. И еще весной особенно полезны физические нагрузки. Можно выбрать любой вид физической активности: волейбол, футбол, плавание, аэробику, бег или даже ходьбу. Преодолеть весеннюю усталость также поможет правильное дыхание. Надо дышать глубоко и свободно!

Весна – прекрасное, чудесное время года. И чтобы избежать неприятностей в этот замечательный период пробуждения природы, мы должны использовать наши знания о правилах безопасности в различных жизненных ситуациях!

«Безопасность на водоемах в весенний период»

Чтобы избежать несчастных случаев на водоемах, не пренебрегайте основными правилами безопасного поведения на льду.

ПОМНИТЕ!

Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов.

Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу.

В период весеннего паводка *запрещается*:

- переправляться через реку или водоем;
- подходить близко к реке в местах затора льда,
- стоять на обрывистом берегу, подвергнутому разливу и обвалу;
- собираться на мостиках, плотинах и запрудах;
- приближаться к ледяным заторам,
- отталкивать льдины от берегов,
- измерять глубину реки или любого водоема,

- ходить по льдинам и кататься на них.

Наибольшую опасность весенний паводок представляет для детей. Оставаясь без присмотра родителей и старших, не зная мер безопасности, так как чувство опасности у ребенка слабее любопытства, играют они на обрывистом берегу, а иногда катаются на льдинах водоема. Такая беспечность порой кончается трагически. Весной нужно усилить контроль за детьми, где они играют.

РОДИТЕЛИ!

Не допускайте детей к водоемам без надзора взрослых; предупредите их об опасности нахождения на льду при вскрытии реки или озера.

Расскажите детям о правилах поведения в период паводка, запрещайте им шалить у воды, пресекайте лихачество. Оторванная льдина, холодная вода, быстрое течение грозят гибелью.

Помните, что в период паводка, даже при незначительном ледоходе, несчастные случаи чаще всего происходят с детьми. Разъясните детям меры предосторожности в период ледохода и весеннего паводка. Если вы оказались свидетелем несчастного случая на реке, озере или любом водоеме, то не теряйтесь, не убегайте домой, а громко зовите на помощь и сообщайте в службу спасения «112» Не подвергайте свою жизнь опасности!

Что делать если Вы провалились в холодную воду: необходимо в первую очередь найти точку опоры и перетерпеть первые неприятные ощущения от холодной воды. Никаких резких движений, подавите в себе внутреннюю панику, придав телу горизонтальное положение по направлению течения, попытайтесь осторожно налечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед, если лед выдержал, перекаtywаясь, медленно ползите к берегу.

Будьте осторожны во время весеннего паводка и ледохода. Не подвергайте свою жизнь опасности!