

Дорога зимой



Пришла зима. В нашей большой стране зима везде разная: где-то она тёплая, где-то морозная, где-то с пушистым снегом, где-то с ледяным настом, а в некоторых регионах снега нет вообще, или он выпадает на несколько дней и тает.

Несмотря на это, нужно помнить, что многие природные явления зимы влияют на нашу безопасность на улице. Правила дорожного движения нужно соблюдать неукоснительно в любое время года, но зимой есть некоторые особенности, летом не столь заметные.

Например, снегопад – это не только снеговики, горки и снежки, но и большие проблемы для всех участников дорожного движения!

В снегопад ухудшается видимость, на дорогах возможны заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Обстановка на дороге заставляет водителя быть предельно внимательным. Снежная завеса мешает обзору дороги, а дорожное покрытие становится ненадежным из-за льда, снега и ветра.



Сон. Обеспечьте ребёнку полноценный сон. Дети дошкольного возраста должны спать около 10–12 часов в сутки.

3. Закаливание

Закаливание помогает организму адаптироваться к изменениям температуры и укрепить иммунитет. Однако перед началом закаливания необходимо проконсультироваться с педиатром.

4. Гигиена

Регулярное мытьё рук и соблюдение гигиены помогут предотвратить распространение инфекций. Научите ребёнка мыть руки перед едой и после возвращения домой с улицы.

5. Избегание стрессов

Стрессы могут ослабить иммунную систему, поэтому старайтесь создать для ребёнка спокойную и доброжелательную атмосферу. Поддерживайте его во всех начинаниях и помогайте справляться с трудностями.



Следуя этим простым
правилам, вы сможете помочь
своему ребёнку укрепить
иммунитет и избежать
простудных заболеваний
зимой.



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА ЗИМОЙ

Зима — время года, когда дети особенно подвержены простудным заболеваниям. Чтобы поддержать иммунитет ребёнка в этот период, важно соблюдать несколько простых правил.

1. Правильное питание

Разнообразие продуктов. В рационе ребёнка должны присутствовать свежие фрукты и овощи, богатые витаминами и минералами. Это поможет укрепить иммунную систему.

Белок. Не забывайте о мясе, рыбе и молочных продуктах, которые являются источниками белка. Белок необходим для роста и развития организма.

Умеренность. Избегайте чрезмерного употребления сладостей и фастфуда, которые могут негативно сказаться на здоровье ребёнка.

2. Здоровый образ жизни

Прогулки на свежем воздухе. Регулярные прогулки помогут укрепить организм и повысить его сопротивляемость к инфекциям. Старайтесь гулять с ребёнком каждый день, даже если на улице холодно.

Физическая активность. Запишите ребёнка на занятия спортом или просто играйте с ним в подвижные игры дома.

Физическая активность способствует укреплению иммунитета.





Правила для пешеходов

Правило 9

Всегда помните, что по второй полосе может ехать обгоняющая машина, а её водитель – вас не видеть.

Правило 10

По переходу идите обычным шагом. Не стоит перебегать, но и «ползти» не надо. В гололед лучше переходить дорогу в отсутствие движущегося транспорта небольшими шагами.

Правило 11

Если у дома стоит автомобиль, лежат горы снега, закрывающие обзор, прежде чем выйти с ребенком на проезжую часть дороги, осмотритесь и проверьте, не видно ли движущегося автомобиля. Проходя по тротуару мимо ворот выезда из гаража, необходимо обратить внимание, не выезжает ли машина.

Правило 12

Если у ребенка на руках варежки, лучше не просто крепко держать его за руку, но и придерживать за запястье.

