Гуляй и играй зимой безопасно



Собираемся на прогулку





До выхода на улицу застегни все молнии, кнопки, пуговицы пальто (куртки, комбинезона, шубы),надень шапку,варежки (перчатки).

Чтобы не замёрзнуть



Не оставайся на улице, когда сильный мороз, ветер и метель



На улице дыши носом, а не ртом

Не садись на снег или холодную скамейку



Если замерзаешь- согревайся



Я мороза не боюсь
С ним я крепко подружусь
Подойдет ко мне мороз,
Тронет руку, тронет нос.
Значит надо не зевать,
Прыгать, бегать и играть!

*Делай энергичные махи руками (руки должны быть расслаблены, а пальцы напряжены)
*Разотри ладони
*Засунь руки подмышки
*Шевели пальцами ног
*Не стой на месте: бегай, прыгай, приседай, танцуй



Не ешь сосульки





Не лижи и не грызи сосульки, не ешь снег: они холодные и грязные- можно простудиться и отравиться

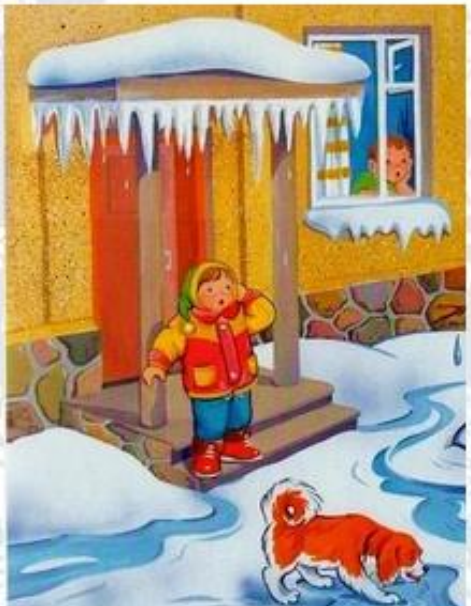
Не касайся языком железа

Не прикладывай язык к металлическим предметам - он может примерзнуть



Берегись сосулек и схода снега с крыши





Ходи посередине тротуара, подальше от крыш домов, так как с них может упасть большая глыба с сосульками.

Если снег или сосулька упали на голову, приложи лёд и вызови скорую помощь.



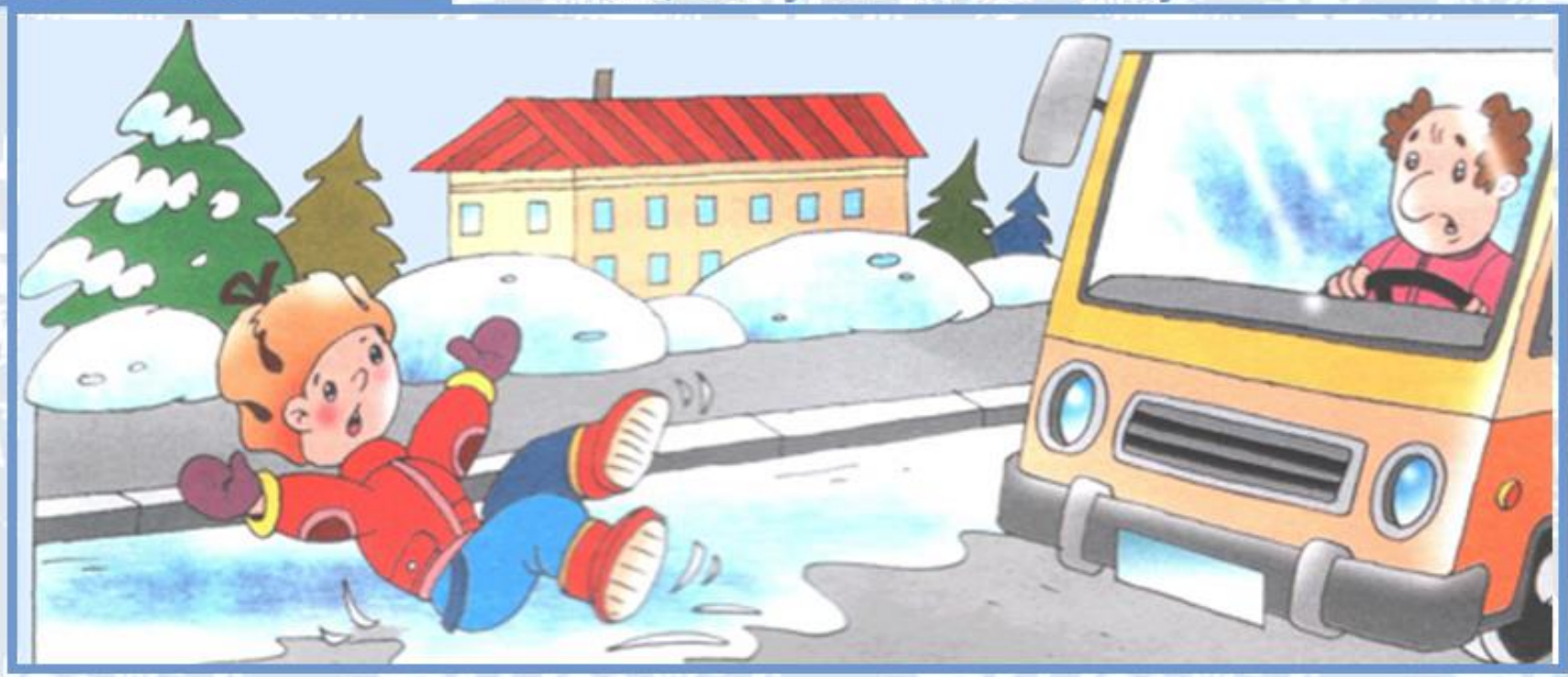
Внимание, гололёд!



*Обходи скользкие участки

*Избегай машин: на гололёде автомобиль может занести и он не успеет вовремя затормозить.
Тормозной путь машины на обледенелой дороге длиннее.

*Когда на тротуаре лед, иди маленькими шагами, наступая на всю стопу.



Падай правильно

*Если подскользнулся, падай вперед, на живот, вытянув руки вперед, слегка согнув их в локтях- ладони смягчают удар

*На склоне падай на бок, выставив вперед и вверх одну руку- чтобы не удариться головой

*Если падаешь назад, сгруппируйся, округли спину и подожми колени к животу — так избежишь травмы позвоночника

*Приподними голову, чтобы не поранить лицо

*Не падай на колени



Где играть зимой



*Играй только на детской площадке

*На лыжах и санках катайся только в специально отведенных местах



ЛЫЖИ

Лыжи любят
Леса и дворы!
Лыжи любят
Кататься с горы!
Лыжи любят
Скользить и бежать!
Но не любят
Лыжи лежать.



КОНЬКИ

Скользим по льду,
Но не спеша -
Мы тренируем
Малыша.
Научится кататься,
Тогда мы будем мчаться!

На замерзших водоёмах



*Не выходи на лед в одиночку

*Не проверяй прочность льда ногой

*Если под ногой затрещал лед и появились трещины, не пугайся и не беги. Плавно ложись на лёд и перекатывайся к безопасному месту

Как кататься с горок

*Если на горке много детей, не толкайся и не дерись

*Не катайся на санках стоя, лежа,вниз головой, спиной вперед

*Если горка расположена рядом с дорогой, вокруг много деревьев или есть забор, найди для игры другое место



Чем опасна игра в снежки

Лепи снежки небольшие, из мягкого чистого снега, чтобы в них не попали льдинки

Не кидай снежки в голову

Кидай снежки не сильно





Мы в снежки играем смело,
Ах, какое это дело!
Любим мы морозный день,
Нам играть в снежки не лень.