

Памятка для родителей:
«Важные правила для зимних прогулок»



Подготовила: Набиева ДИ, воспитатель группы №2

Зимние прогулки — радость для ребёнка, но требуют внимания к безопасности. Чтобы прогулки были не только весёлыми, но и безопасными, **обязательно напоминайте и следите**, чтобы дети соблюдали простые правила.

1. Не ели снег и сосульки

Почему это важно:

- в снегу и сосульках могут содержаться болезнетворные бактерии и вирусы;
- часто присутствуют химические реагенты (соли для борьбы с гололёдом);
- возможна пыль, грязь, выхлопные газы, следы жизнедеятельности животных;
- поедание снега ведёт к переохлаждению, воспалению горла, кишечным инфекциям, аллергиям и даже отравлениям.

Что делать:

- объясняйте: «Снег — как грязная вода из лужи, его нельзя есть»;
- предлагайте альтернативу — тёплое питьё в термосе;
- организуйте безопасные «снежные эксперименты»: наблюдайте, как снег тает в ладонях, лепите фигурки, стройте крепости.

2. Не облизывали металлические предметы

Почему это важно:

- на морозе металл сильно охлаждается;
- контакт с языком и губами может вызвать обморожение слизистой, повреждение кожи и тканей.

Что делать:

- предупреждайте: «Металл на морозе может «приклеиться» к языку и поранить его»;
- показывайте на примерах (например, касайтесь металла варежкой, объясняя, насколько он холодный).

3. Не тянули в рот грязные руки, варежки, игрушки

Почему это важно:

- на руках, одежде и игрушках скапливаются микробы;
- попадание микробов на слизистые оболочки может спровоцировать инфекции.

Что делать:

- регулярно протирайте руки ребёнка антисептическими салфетками (особенно перед приёмом пищи);
- следите, чтобы варежки и перчатки были чистыми и сухими;
- не позволяйте брать в рот уличные игрушки.

4. Соблюдали осторожность на скользких поверхностях

Почему это важно:

- гололёд и снежные накатывания повышают риск падений и травм.

Что делать:

- выбирайте обувь с противоскользящей подошвой;
- учите ребёнка ходить осторожно, не бегать на скользких участках;
- держите малыша за руку на опасных участках.

5. Носили подходящую по погоде одежду

Почему это важно:

- переохлаждение ведёт к простудам и обострениям хронических заболеваний;
- перегрев вызывает дискомфорт и повышенное потоотделение, что тоже снижает защитные силы организма.

Что делать:

- одевайте ребёнка по принципу «капусты» (несколько тонких слоёв вместо одного толстого);
- следите, чтобы шея, запястья и щиколотки были закрыты;
- берите с собой запасной комплект одежды (носки, варежки) на случай, если ребёнок промокнет.

6. Не отходили далеко от взрослых

Почему это важно:

- ребёнок может потеряться или попасть в опасную ситуацию;
- зимой темнеет рано, видимость часто снижена из-за снегопада.

Что делать:

- заранее обговорите границы безопасной зоны для игр;
- держите ребёнка в поле зрения;
- приучите малыша возвращаться к вам по первому звонку или свистку.

7. Использовали защитные средства (при необходимости)

Почему это важно:

- холодный ветер и мороз могут раздражать кожу и слизистые;
- яркое солнце на снегу повышает риск ожога роговицы.

Что делать:

- наносите детский защитный крем на открытые участки кожи (щёки, нос);
- надевайте шапку, закрывающую уши;
- в солнечные дни используйте детские солнцезащитные очки с UV-фильтром.

Как лучше донести правила до ребёнка

- **Говорите просто и наглядно.** Используйте примеры и сравнения, понятные малышу.
- **Повторяйте регулярно.** Напоминайте перед каждой прогулкой и в подходящий момент на улице.
- **Будьте примером.** Сами не ешьте снег, не облизывайте металл, мойте руки после улицы.
- **Хвалите за соблюдение правил.** Положительное подкрепление помогает закрепить привычку.
- **Играйте.** Превратите безопасность в игру: «Давай проверим, кто лучше спрячет носик в шарфик!»

Соблюдение этих простых правил сделает зимние прогулки радостными и безопасными для вашего ребёнка!