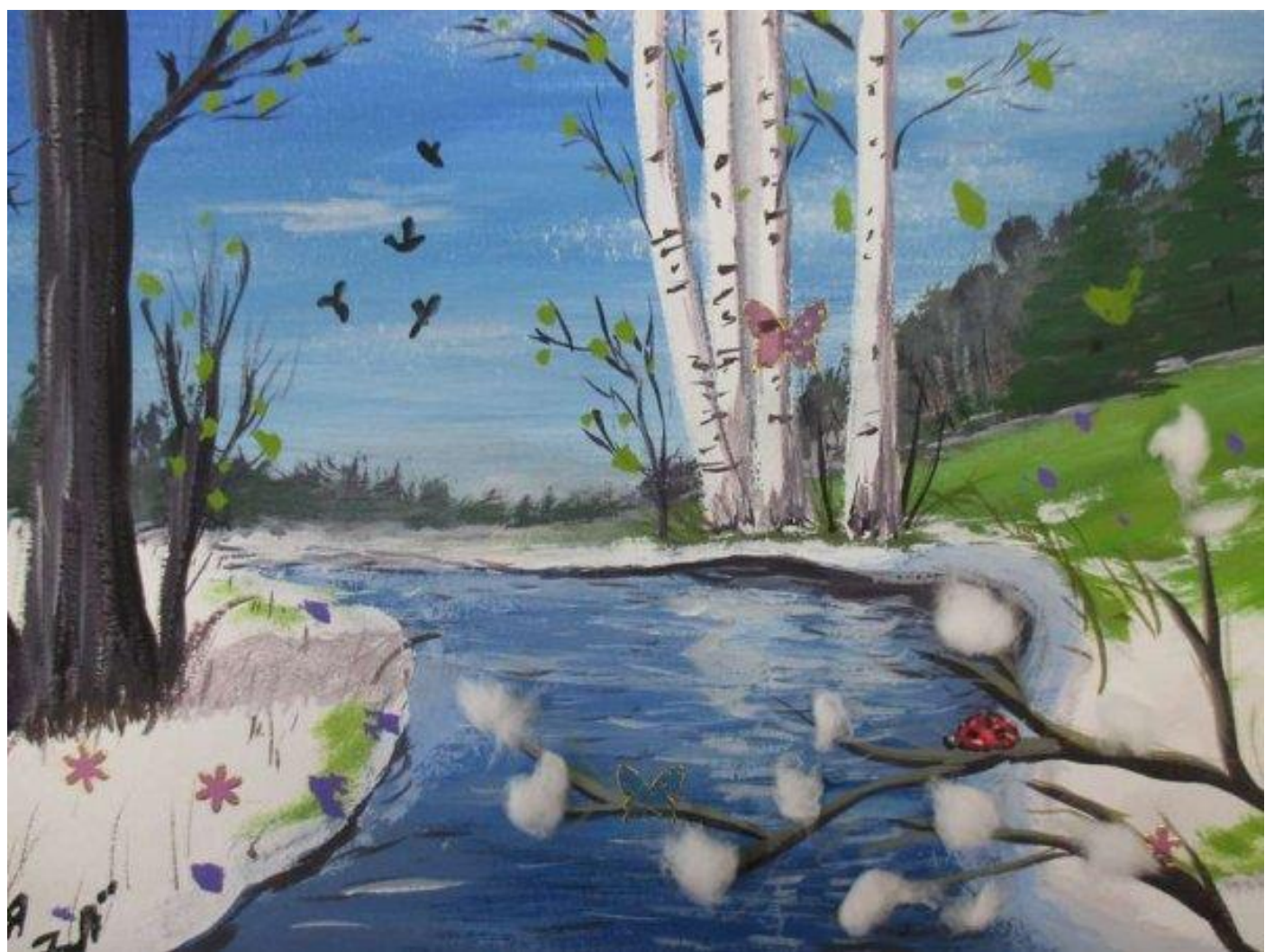




№ 13 март 2026
Ежеквартальный выпуск
Детский сад «Радуга» г.о. Жигулевск

Детский журнал «Детство без опасности» (приложение к "Радужным вестям")





*Если снег повсюду тает,
День становится длинней,
Если все зазеленело
И в полях звенит ручей,
Если солнце ярче светит,
Если птицам не до сна,
Если стал теплее ветер,
Значит к нам пришла весна!*

Весна – время новых открытий и удивительных приключений. Мы можем наблюдать, как распускаются почки на деревьях, как ласточки строят свои гнезда, как зайцы и белки выходят из своих убежищ. Каждый день приносит что-то новое и удивительное.

**Давайте встречать весну с улыбкой на
лице и радостью в сердце и не забывать
о мерах безопасности!**



ОСТОРОЖНО, СХОД СНЕГА С КРЫШ!

1. Если температура повысилась и на улице потеплело, то снег и лед начинает таять.

В это время большую опасность представляют сосульки на крышах домов, потому что они временами падают.

2. Помните: чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной.

3. Всегда обращай внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходи в опасные зоны.

4. Соблюдайте: осторожность и, по возможности, не подходите близко к стенам зданий. Если во время движения по тротуару вы слышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось.

5. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Бежать от здания тоже нельзя. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием.



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Чтобы избежать травматизма, родителям необходимо научить своих детей соблюдению правил нахождения вблизи жилых домов и зданий, при возможном образовании сосулек и схода снега с крыш.

Осторожно, гололед!

Гололед – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололед наблюдается при температуре воздуха от 0°C до -3°C.

Действия во время гололеда

Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчите удар о землю. Гололед зачастую сопровождается обледенением. В этом случае особое внимание обращайте на провода линий электропередач, контактных сетей электротранспорта.

Если Вы увидели оборванные провода, сообщите администрации населенного пункта о месте обрыва.

Не стойте близко к краю проезжей части на остановках общественного транспорта, т.к. при торможении или трогании с места автобус, маршрутку может занести. Особо внимательными будьте при переходе улицы в установленных для этого местах. Не начинайте свое движение до полной остановки автотранспорта.

Помните, что тормозной путь автомобиля значительно увеличивается в условиях гололедицы!



Осторожно, тонкий лёд!



Весенний лёд беспечности не прощает! Во время весеннего паводка происходит немало несчастных случаев с людьми на воде из-за невыполнения элементарных правил предосторожности.

Дети не всегда осознают опасности, которые их поджидают, вот почему чаще всего несчастные случаи происходят с детьми.

Помните:

- На весеннем льду легко провалиться;
- Быстрее всего процесс распада льда происходит у берегов;

Весенний лед, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу. Взрослые! Не оставляйте детей без присмотра! Не допускайте детей к реке без надзора взрослых, особенно во время ледохода; 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. В период весеннего паводка и ледохода

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- выходить на водоемы;
- переправляться через реку в период ледохода;
- подходить близко к реке в местах затора льда ;
- стоять на обрывистом берегу, подвергнувшись 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. Ответственность за жизнь и здоровье детей лежит на Вас, уважаемые родители



Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма "Правила перевозки детей в автомобиле"

Всегда пристегивайтесь ремнями безопасности. Если это правило автоматически выполняется вами, то оно будет способствовать формированию у ребенка привычки пристегиваться ремнем безопасности. Ремень безопасности для ребенка должен иметь адаптер по его росту (чтобы ремень не был на уровне шеи).

- Дети до 12 лет должны сидеть в специальном детском удерживающем устройстве (кресле) или занимать самые безопасные места в автомобиле: середину и правую часть заднего сиденья.
- Учите ребенка правильному выходу из автомобиля через правую дверь, которая находится со стороны тротуара.

Правила поведения в автомобиле

- Перевозка детей до 12-летнего возраста в транспортных средствах, оборудованных ремнями безопасности, должна осуществляться с использованием специальных детских удерживающих устройств, соответствующих весу и росту ребенка, а на переднем сиденье легкового автомобиля – только с использованием специальных детских удерживающих устройств.
- Садиться в автомобиль и выходить из него можно только со стороны тротуара или обочины и лишь после полной остановки машины. • На ходу дверь открывать нельзя.



Детям-пассажирам запрещается:

- Отвлекать водителя разговорами во время движения транспорта и стучать в стекло кабины;
- открывать двери транспорта во время его движения;
- высовывать голову и руки из окон;
- сидеть на заднем сиденье мотоцикла, если не исполнилось 12 лет.



Расскажите детям о пожарной безопасности

Основными причинами пожаров в быту являются: неосторожное обращение с огнем.

Если начался пожар, а взрослых дома нет, поступай так:

- - Если огонь небольшой, можно попробовать сразу же потушить его, набросив на него плотную ткань или одеяло, заливая водой или засыпать землей из цветочного горшка (песком).
- Если огонь сразу не погас, немедленно убегай из дома в безопасное место. И только после этого позвони в пожарную охрану по телефону «01» или попроси об этом соседей.
- Если не можешь убежать из горящей квартиры, сразу же позвони по телефону «01» и сообщи пожарным точный адрес и номер своей квартиры. После этого зови из окна на помощь соседей и прохожих.
- При пожаре дым гораздо опаснее огня. Большинство людей при пожаре гибнут от дыма. Если чувствуешь, что задыхаешься, опустись на корточки или продвигайся к выходу ползком - внизу дыма меньше.
- Если в помещение проник дым, надо смочить водой одежду, покрыть голову мокрой салфеткой и выходить, пригнувшись или ползком. - Обязательно закрой форточку и дверь в комнате, где начался пожар. Закрытая дверь может не только задержать проникновение дыма, но иногда и погасить огонь.
- Наполни водой ванну, ведра, тазы. Можешь облить водой двери и пол. При пожаре в подъезде никогда не садись в лифт. Он может отключиться, и ты задохнешься.
- Когда придут пожарные, во всем их слушайся и не бойся. Они лучше знают, как тебя спасти.
- Запомните самое главное правило не только при пожаре, но и при любой другой опасности: «Не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания!».

Детям необходимо разъяснять опасность игр и шалостей с огнем, правила предосторожности в обращении с электробытовыми приборами.

«Весна без авитаминоза»

Авитаминозом чаще всего называют недостаток витаминов в организме. Частые капризы, вялость, сонливость, снижение иммунитета, шелушение кожи, простуды, после которых ребенок долго восстанавливается, постоянное ощущение усталости, раздражение, пониженная концентрация внимания, ухудшение памяти, рассеянность – это все основные симптомы авитаминоза.



Что делать, если у ребенка авитаминоз?

Первым делом, важно правильно сбалансировать рацион питания ребенка.

Обязательно должны присутствовать мясные продукты – источник витаминов группы В, продукты из твердых сортов пшеницы, нежирная рыба и, конечно, молочные продукты. Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания малыша было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребенка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что все мясные блюда для ребенка должны проходить тщательную термическую обработку.

Профилактика авитаминоза Лучшей профилактикой будет полноценное, сбалансированное питание, которое будет включать овощной и фруктовый набор, злаковые, молочные и мясные продукты. Помимо этого, есть и другие факторы, которые оказывают дополнительные влияния.

Очень важный фактор состояния здоровья ребенка – это режим дня. Вставать и ложиться следует в одно и то же время, а для детей дошкольного возраста следует соблюдать и дневной сон, который помогает восстановить силы организма. Занятие спортом, регулярная утренняя зарядка, активный образ жизни важен для растущего организма. Принятие солнечных ванн так же

является профилактикой авитаминоза у детей, и влияет на выработку витамина D и эндорфинов, которые способствуют отличному настроению



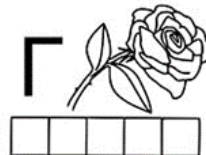
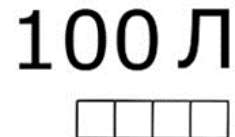
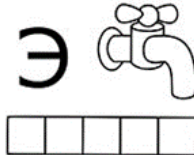
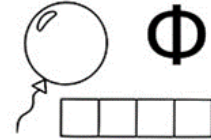
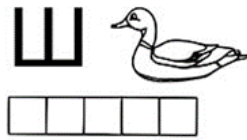
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ



Замени нужные буквы и прочитай слова.



РАЗГАДАЙ РЕБУСЫ



Найди слова

Ъ	Д	П	О	Л	К	А	Н	Л	Й
Р	Л	Ф	К	О	М	О	Д	Л	Д
Ь	М	С	З	С	Т	У	Л	Ж	Ц
Ъ	К	Р	О	В	А	Т	Ь	Ъ	Я
Р	К	Р	Е	С	Л	О	Ц	Т	Х
Щ	С	С	Т	О	Л	Щ	А	Б	Ю
Т	А	Б	У	Р	Е	Т	Л	Л	А
И	Ж	Ш	К	А	Ф	К	Х	Г	Ж
Е	Д	Д	И	В	А	Н	Е	М	Э
У	Ш	В	Е	Ш	А	Л	К	А	Ю

- СТОЛ
- ПОЛКА
- ДИВАН
- КРОВАТЬ
- СТУЛ
- ТАБУРЕТ
- КРЕСЛО
- ШКАФ
- КОМОД
- ВЕШАЛКА

@razvitie_v_radosti