Памятка для родителей.

**"Профилактика детского травматизма зимой"**

Выполнила: Борисова. Ю. С.

 Дети ведут себя очень активно и зимой, и летом. Однако именно в зимний период значительно возрастает число травм, особенно в период каникул, когда дети больше располагают свободным временем, чаще находятся на улице и остаются без присмотра взрослых.

**Если вы решили доверить ребенку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему, что:**

* спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;
* перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;
* на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;
* чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;
* чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;
* научите его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек, так, чтобы ушиб приходился на как можно большую площадь.

Категорически запретите ребенку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно, и разъясните, насколько это опасно для жизни.

**Чтобы избежать травм и обморожений** взрослым следует правильно подобрать зимнюю обувь для детей. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

**В зимний период, чтобы снизить вероятность падения, нужно соблюдать некоторые правила:**

* в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах;
* очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
* поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;
* лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

**Чтобы предупредить возникновение дорожно-транспортного травматизма, дети должны знать и соблюдать следующие правила, когда переходят дорогу:**

* остановиться на обочине;
* посмотреть в обе стороны;
* перед тем как переходить дорогу, убедиться, что на дороге нет машин или других транспортных средств;
* идти, но ни в коем случае не бежать;
* переходить дорогу только в установленных местах
* на дорогу надо выходить спокойно, сосредоточенно, уверенно и так, чтобы водитель видел тебя;
* если транспортный поток застал на середине дороги, следует остановиться и не паниковать;
* маленького ребенка переводить через дорогу надо только за руку;
* детям нельзя играть возле дороги, особенно с мячом.

**Для укрепления костей** дети должны употреблять продукты, которые содержат йод, кальций и витамин Д. Основной источник йода - морепродукты, особенно морская капуста, рыба. Кальций содержится в молоке и молочных продуктах, витамин Д способствует лучшему усвоению кальция и образуется при воздействии солнечного света на кожу. Он поступает и с некоторыми продуктами питания: жирной рыбой, яйцами, крупяными блюдами. Кроме того, предотвратить травмы помогут и физические нагрузки.

**Помните, лучшая профилактика зимних травм —   
это осторожность и осмотрительность!**

