

Қыста баланың қауіпсіздігі: маңызды мінез-құлық ережелері

Қыста қауіпсіздіктің жалпы ережелері: ата-аналар мен балаларға арналған жадынама

- балаңызбен серуендеңіз — немесе егер ол жеткілікті жаста болса, оны тәуелсіз серуендеуге жіберіңіз — тек күндізгі уақытта;
- ұлыңызға немесе қызыңызға тек ашық және жарық көшелерде серуендеуге болатындығын, қаңырап бос жатқан жерлерде ойнау қауіпті болатынын айтыңыз;
- балаңызға қар мен мұздақтардың лас екенін, егер сіз оларды жесеңіз, ауырып қалуыңыз мүмкін екенін түсіндіріңіз;
- Жаңа жылды және басқа да қысқы мерекелерді тойлау кезінде пиротехниканы қолданбаңыз және балаларға отшашулар мен отшашулар өрттің жиі себебі болатындығын түсіндіріңіз;

Көшеде және жолда өзін-өзі ұстау ережелері

Көшеде және жолда зейінділік әрқашан орынды. Бірақ қыста — әсіресе. Суық мезгілде ол ерте қараңғыланады: ымырт жабылған кезде көріну нашарлайды, заттардың контурлары (мысалы, автомобильдер) тіпті бұрмалануы мүмкін.

Әрине, мүмкін болатын қауіптер жазға дейін өзіңізді үйде қамап қоюға себеп бола алмайды. Балаңызға не қажет екенін түсіндіріңіз:

- сыртта қатты суық болса немесе жел айтарлықтай күшейсе, дереу үйге оралыңыз;
- мұздақтар немесе қар блоктары құлап кетуі мүмкін үйлердің шатырларынан аулақ болыңыз;
- автокөліктердің жоқтығына ғана емес, сонымен қатар жолдың жақсы көрінуіне де көз жеткізгеннен кейін, жолды тек жаяу жүргіншілер өткелі арқылы кесіп өту-қардың жылжуына байланысты жақындап келе жатқан машинаны елемеу оңай;
- тротуардың шетімен жүрмейді және жолдың жанында тоқтамайды;
- кішкентай балаларды немесе қарттарды кездейсоқ жарақаттап алмау үшін өте белсенді ойын-сауық үшін, мысалы, қарлы ойындар, адамдар көп жиналмайтын орындарды таңдаңыз;
- әрдайым ата—анаңызбен байланыста болыңыз, егер төтенше жағдай туындаса, дереу анаңызға немесе әкеңізге қоңырау шалыңыз.

Ата-аналарға кеңес. Киімге немесе рюкзакқа шағылысатын элементті бекітіңіз — осылайша бала қараңғыда да жүргізушілерге көрінеді. Сіз ұлыңызды немесе қызыңызды жол қозғалысына қатысушыларға түрлі-түсті киімдердің көмегімен одан да көрнекі ете аласыз.

Қыста су айдынында



Суық мезгілде су қоймалары балалар үшін де, олардың ата—аналары үшін де қауіптілігі жоғары орын болып табылады. Егер сіз әлі де су айдынына баруыңыз керек болса, тексерілген қауіпсіздік ережелерін сақтаңыз:

- мұзға жалғыз шығу қауіпті, бірақ мұздатылған су қоймасында үлкен топпен жүру де қауіпті. Резервуардың мұзында қозғалудың ең қауіпсіз әдісі — бір-бірінен 5-6 метр қашықтықта;
- мұздың беріктігін аяқпен емес, таяқпен тексеріңіз;
- қар басқан мұзға шығу қауіпті — жарықтар мен шұңқырларды елемей оңай;
- жаңбыр жауып, қатты жел соғып, бұрқасын басталса, мұзға шықпаңыз;
- егер аяғыңыздың астындағы мұз жарылып кетсе, дереу жағаға оралыңыз, ең жақсысы, артта қалған іздер бойынша жатыңыз.

Ата-аналарға кеңес. Балаңызға егер оның астындағы мұз әлі де құлап кетсе, бірінші кезекте көмекке дауыстап қоңырау шалу керектігін үйретіңіз. Содан кейін — мүмкіндігінше мұзды ұстап, жер бетіне шығуға тырысыңыз және жатып жағаға жетіңіз. Балаңызға кенеттен қимылдар жасамау және жүзіп кету өте маңызды екенін түсіндіріңіз, тіпті егер сіз бірден шыға алмасаңыз да.

Көктайғақ және мұздақтар



Балаңызбен көктайғақтың ықтимал қаупін талқылаңыз: ұл немесе қыз жолда ерекше сақ болу керектігін есте сақтасын — тайғақ жолдарда көлік бірден тоқтай алмайды.

Балаларға қатып қалған шалшықтарды, баспалдақтар мен беткейлерді айналып өту керектігін айтыңыз — тегіс жолға қарағанда тайып кету ықтималдығы жоғары. Ұлыңызға немесе қызыңызға көктайғақта қозғалудың дұрыс техникасын көрсетіңіз: кішкене қадамдармен, бүкіл табанға назар аудара отырып.

Жаяу серуендеген сайын балаңызға мұздақтардың құлау ықтималдығы жоғары көпқабатты үйлердің шатыры астында ойнаудың қауіптілігі туралы ескертіңіз. Барлығының дәмін татқысы келетін кішкентай балаларға мұздақтар туралы барлық шындықты айтыңыз: мұздақты жалау арқылы нәресте ауырып қалу қаупін тудырып қана қоймайды, сонымен қатар химиялық қалдықтар мен құстардың қалдықтарын жұтады.

Ата-аналарға кеңес. Балаңызға қысқы аяқ киімді сатып алғанда, ең аз сырғанайтынын тандаңыз — табаны микропоралы.

Қыста серуендеу: нені білу керек



Қауіпсіз қысқы серуен үйдің есігінен басталады. Балалармен бірге далаға шығуға алдын-ала дайындалыңыз:

- балаңызға құнарлы тамақ беріңіз — жылыға қарағанда суықта әлдеқайда көп энергия жұмсалады;
- есіктен шықпас бұрын баланың толық киінгеніне көз жеткізіңіз (құлыптарын бекітіңіз, бас киімі мен қолғаптарын киіңіз;
- ойын кезінде басқа балаларды, әсіресе кіші және әлсіз балаларды қатты итермеу керектігін түсіндіріңіз;
- балаңызға кез-келген нәрсе жасырылуы мүмкін қар құрсауына секіру қаупі туралы ескертіңіз: сынықтар, қоқыстар, өткір тастар.

Ата-аналарға кеңес. Балаларды дұрыс құлауға үйретіңіз: тізелерін бүгіп, қолдарымен құлауды жұмсартуға тырысыңыз. Арқаңызға немесе алға қарай қолыңызға құлау ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін екенін айтыңыз.

Қыста баламен қанша уақыт серуендеуге болады



Ата-аналарға арналған ауа температурасы -15°C -тан төмен емес жерде баламен қысқы серуеннің ұзақтығы туралы кесте-жадынама:

Егер көшедегі температура -15°C -тан төмен түссе, серуендеу уақытын қысқартқан жөн. 4 жасқа дейінгі баламен серуендеудің жалпы уақытын көшеге 2-3 бөлек шығуға бөлген дұрыс, мысалы, таңертең, түстен кейін және кешке. Суық тиген балалар үшін аурудың қызған шағында серуендеуден бас тартып, бала сауығып кеткен кезде көшеде болу уақытын қысқартқан дұрыс.

Қыста балалармен қандай температураға дейін серуендейді



Педиатрлар 6 айдан кіші балалармен ауа температурасы -6°C -тан төмен емес жерде серуендеуге кеңес береді. 6-12 айлық үлкен балалармен, егер термометр -10°C көрсетсе, көшеге шығуға болады. Бір жастан асқан баламен, егер нәресте жақсы жүрсе және көшеде белсенді қозғалса, ауа температурасы -15°C —тан төмен емес, 1 сағаттан артық жүруге рұқсат етіледі. 5 жастан асқан мобильді балалар сыртта күн ашық және желсіз болса, -20°C температурада да жүре алады.

Ата-аналарға кеңес. Баламен серуендеуге рұқсат етілген минималды ауа температурасын орнатқанда, өз аймағыңыздың ерекшеліктерін ескеріңіз. Ылғалдылығы төмен температураның өзінде балалар жоғары температураға қарағанда жоғары температураға, сонымен қатар жоғары ылғалдылыққа оңай төзеді.

Дұрыс киім



Балаларды қысқы серуенге киіндіргенде нені білу керек:

1. Баланы "кез келген жағдайда" тым жылы киіндірмеңіз — қызып кету гипотермиядан жақсы емес. Ұлыңызға немесе қызыңызға қанша қабат киетін болсаңыз, сонша қабат киіңіз, немесе егер сіз бір жасқа дейінгі балаңызбен серуендеуге шықсаңыз, тағы бір қабат киіңіз.
2. Қозғалысқа кедергі келтірмейтін, кең киімді таңдаңыз.
3. Баланың киімінің бірінші қабаты синтетикадан немесе жүннен жасалғанына көз жеткізіңіз. Терлеген денедегі мақта тез ылғалданып, өте баяу кебеді.
4. Балаңызды аяқ киімге сәйкес етіп киіңіз — тар аяқ киімде аяғыңыз үсіп қалу қаупі бар.
5. Қыста қолыңызға қолғап кию ұсынылады — олар жылуды қолғапқа қарағанда жақсы ұстайды. Егер бала кішкентай болса, нәресте оларды кездейсоқ жоғалтып алмауы үшін қолғапқа серпімді жолақ тігіңіз.

Бұл туралы толық нұсқаулықты оқыңыз, баланы қыста кез-келген жаста және кез-келген температурада қалай дұрыс киіндіру керек. Қысқы серуендер сізге тек рахат әкелсін!

Пәтерде 18-20 ° С температураны ұстап тұруға тырысыңыз. Осылайша сіз көше мен үй арасындағы температураның күрт төмендеуінен аулақ бола аласыз, ал баланың суық тиюі аз болады. Пәтердегі ауаны дымқылдатқышпен немесе батареядағы жай дымқыл сүлгімен ылғалдандырыңыз. Ауаның тым құрғақ болуына байланысты тыныс алу жолдары құрғап, балалар тез ауырып қалады.

Қысқы ойын-сауық және балалардың қауіпсіздігі



Әр қысқы ойын-сауықтың өзіндік ерекшеліктері бар. Сонымен қатар, балалар ойындары кезінде баланың білуі пайдалы болатын жалпы қауіпсіздік ережелері бар:

- сіз алдамшы жылу сезімі пайда болса да немесе басқа балалар киімді "сәнсіз" деп тапса да, бас киім мен шарфты шеше алмайсыз;
- балаңызға егер ол тоңып жатқанын сезсе немесе аяғын сулап алса, тез арада үйге оралып, тез арада құрғақ киімге ауысу керек екенін айтыңыз;
- егер қандай да бір себептермен тоңып қалған бала жылы бөлмеге бірден кіре алмаса, қан айналымын ынталандыру үшін қозғалуын тоқтатпасын;
- кез-келген ойын жолдан алыс жерде өткізілуі керек.

Шаңғымен сырғанау, қар скутерлері

Шаңғы және қар скутерлері — ең қауіпсіз қысқы ойын-сауықтардың бірі. Ересектердің бақылауымен балалар шаңғы тебуді 4-5 жастан бастап үйренеді.

Балаға шаңғыны қалай таңдауға болады: бойына, жасына және дайындық деңгейіне сәйкес.

Жас шаңғышылар мен олардың ата-аналарына арналған қауіпсіздік ережелері:

- коньки тебу үшін өте тік емес сырғанақты таңдаңыз, жақсырақ саябақта немесе көлік қозғалысы жоқ жерде;
- егер сіз басқа шаңғышылармен соқтығысу қаупі бар ортақ слайдтарда жүруді жоспарласаңыз, балаңызға қорғаныс шлемін киіңіз;
- балаңызды ашық түсті костюммен киіндіріңіз — осылайша ол баурайда көрінеді;
- егер бала бұрын—соңды шаңғы теппеген болса, алдымен оны шаңғы тебуге үйретіңіз;
- жаңадан бастаған шаңғышыға шаңғы таяқтары қажет емес, қосымша қолдаусыз ол тепе-теңдікті сақтауды тезірек үйренеді.

Ата-аналарға кеңес. Балаңызбен баурайға бара жатқанда, қосалқы қолғаптарды, су мен тіскебасарды алыңыз.

Қар скутерлері шанаға ұқсайды, мұнда жүгірушілердің орнына шаңғы тебіледі. Жақсы басқарылады, бірақ қауіпсіздік шараларын талап етеді:

- балаңызбен бірге түсу кезінде үлкен кедергілерсіз (тастарсыз, ағаштарсыз) тегіс сырғанақты таңдаңыз;
- балаңызға руль мен тежегіштің көмегімен қар скутерін қалай басқаруға болатындығын көрсетіңіз;
- егер балаға өз бетімен күресу қиын болса, сырғанақтың басына қар скутерін көтеруге көмектесіңіз.

Қар скутерлерінің салмағы орта есеппен 6 кг құрайды, мектеп жасына дейінгі балаға оларды басқару қиынға соғады. Бастауыш мектеп жасынан бастап балалар қар тазалайтын машиналарды сенімді түрде басқара бастайды.

Конькимен сырғанау: мұздағы жүріс-тұрыс

Конькимен сырғанаудың басты шарты — коньки тебуге арнайы жабдықталған орынды таңдау. Баланы мұзға алғаш рет 3 жастан бастап қоюға болады. Мұздағы жүріс-тұрыстың басқа ережелері:

- балаңызға әрдайым қорғаныш шлем, тізе және шынтақ жастықшаларын киіңіз;
- конькимен сырғанауды бастаушы конькимен сырғанау үшін алаңда басқа адамдар аз болатын уақытты таңдаңыз: салыстырмалы түрде қаңырап қалу жарақаттанудан сақтайды;
- қажет болған жағдайда балаңызға көмектесу үшін әрдайым жақын жерде болуға тырысыңыз;
- мұз айдынында бірінші рет мұз айдынының бір шетінен екінші шетіне бүйірлік адыммен жүрумен шектеліңіз;
- балаңызға дұрыс құлау техникасын үйретіңіз: топтастырыңыз және бүйірінен құлаңыз.

Ата-аналарға кеңес. Конькиді таңдаңыз жарты өлшем - баланың аяқ киімінен үлкен өлшем.

Слайдтар: қауіпсіздік шаралары

Баланы серуендеуге арналған слайдты таңдағанда, оның қауіпсіздігіне назар аударыңыз. Төбенің жанында жолдар мен су қоймалары болмауы керек. Егер сіз кішкентай баланы коньки тебуге апаратын болсаңыз, онда белсенді жасөспірімдердің төбеге жиналуы да ықтимал қауіп болып табылады.

Балалар мен ата—аналар нені білуі керек - қыста слайдтағы сақтық шаралары:

- ұлыңызға немесе қызыңызға сыпайылық барлық жерде, сонымен қатар слайдта да жақсы екенін ескертіңіз: бала кішілеріне жол беріп, коньки кезегін сақтасын;
- баланың коньки тебуін қадағалаңыз, әсіресе егер ол әлі кішкентай болса және слайдта басқа балалар көп болса;
- 5 жасқа толмаған бүлдіршінге тек жұмсақ сырғанақтардан сырғанауға рұқсат етіңіз;
- сырғанаққа шықпас бұрын балаңызды сырғанамайтын аяқ киіммен киіңіз;
- балаңызға тек конькимен сырғанауға рұқсат етіңіз — мұз жарғыш, ірімшік, қар тазалағыш, бірақ аяқпен немесе шалқасынан емес.

Ата-аналарға кеңес. Егер сіздің балаңыз 5 жасқа толмаған болса, оған шұңқыр тәрізді мұз текшесін сатып алмаңыз — мұндай сырғанау құралдарын басқару өте қиын.

Шана, мұз жарғыш және түтік: нені білу керек

Шаналар, мұз жарғыштар мен түтіктер сырғанақпен сырғанауға бірдей қолайлы, бірақ кейбір сипаттамалары бойынша, соның ішінде қауіпсіздік дәрежесімен ерекшеленеді. Төмен түсуге арналған ең қауіпсіз құрылғы — шана, ал түтіктерді басқару ең қиын. Мұздықтар жеңіл және арзан бағамен жақсы, бірақ қауіпсіздік үшін шаналардан аздап ұтылады — мұздықтарды бақылау шаналарға қарағанда қиынырақ.

Мұзжарғышта сырғанауды қалай қауіпсіз етуге болады:

- тегіс мұз сырғанақтары үшін бір сабы бар қарапайым сопақ мұз сырғанақтары, қарлы беткейлер үшін мұз сырғанақтары — табақтар немесе мұз сырғанақтары- екі сабы және аяқтарына арналған ойықтары бар шұңқырлар қолайлы;
- мұз сырғанақтарында тәрелке немесе шұңқыр тәрізді мұз кесектерін пайдаланбаңыз — тайғақ жерлерде мұндай мұз кесектерін басқаруға болмайды;
- мұзжарғышқа міну үшін арқаңызға зақым келтірмеу үшін трамплиндерсіз тек тегіс сырғанақтарды таңдаңыз.

Шанамен сырғанаудың қауіпсіз ережелері:

- егер бала 5 жасқа толмаған болса — тік құламастан сырғанау үшін сырғанақты таңдаңыз;
- балаңызға түсу кезінде шананы қолыңызбен мықтап ұстауыңыз керек екенін ескертіңіз;
- балаңызға шанамен тұрып, жатып немесе қозғалысқа қарсы отыруға болмайтынын айтыңыз.

"Ірімшіктерге" міну кезіндегі сақтық шаралары (түтік):

- түтікшелермен сырғанау үшін тым тік емес слайдтар қолайлы — түтіктер жеңіл, ал бала басқаруды жеңе алмауы мүмкін;
- балаңызға "ірімшік торында" басқа балалармен соқтығысу жарақатқа әкелуі мүмкін екенін түсіндіріңіз — соқтығысу қаупі аз болған кезде түтікке түсіп кетсін;
- егер сіз кішкентай балаңызбен "ірімшікке" мінуге келсеңіз, слайдпен жақын жерде болыңыз.

Бала мұзды 3 жасында, шананы 4 жасынан, "ірімшікті" 6 жасынан бастап басқаруды үйрене алады.

Үсік және жарақат: балаға алғашқы медициналық көмек

Ата-аналар көбінесе аяз бен жарақатқа тек абайсыз ересектер ғана тап болады деп ойлайды. Олай емес: дәрігерлер әр қыста әр түрлі жарақаттармен және үсік белгілерімен, серуендеу кезінде жеткілікті көңіл бөлмеген, жағдайы жақсы отбасылардан шыққан балалар келетінін атап өтті. Үсік пен жарақат алған кезде алғашқы медициналық көмек көрсетуді үйреніңіз — қажет болған жағдайда балаңызға төтенше жағдайда үрейленбей көмектесе аласыз. Жарақат алған жағдайда алғашқы медициналық көмек

Егер бала құлап, соққыға жығылса, ең алдымен оны тыныш жерге апарып, қай жерде және қалай ауыратынын сұраңыз. Егер сіз өзіңізді жақсы сезінсеңіз және аяқ—қолыңыз қалыпты қозғалса, көгеру мүмкін, ол алғашқы екі күнде тыныштықпен, содан кейін жылынумен емделеді. Қалай болғанда да, баланың жағдайын бақылаңыз: егер сіздің денсаулығыңыз нашарласа, дәрігеріңізбен кеңесіңіз.

Ойланбастан жедел жәрдем шақырыңыз, егер:

- баланың басы көгерген;
- сіз баланың дислокациясы, созылуы немесе сынуы мүмкін деп күдіктенесіз;
- бала іштің ауырсынуына шағымданады.

Баланы шешіндірмеңіз және жарақат алудан басқа үсіп қалмас үшін сплинт қолданбаңыз. Ерекшелік — бұл қатты қан кету, оны дәрігердің күтуімен тығыз таңғышпен тоқтату керек.

Аяздың белгілері және алғашқы медициналық көмек

Аяз, кең таралған пікірге қайшы, тек суықта ғана емес, сонымен қатар ауа температурасы нөлге жақын болған кезде де, егер сыртта жел қатты болса, алынады.

Аяздың белгілері:

- дененің зақымдалған аймағы сезімталдығын жоғалтады;
- тері қызарады, шаншу сезімі пайда болады;
- егер уақытында шаралар қабылданбаса— көпіршіктер пайда болады.

Егер сіз балаңызда үсік белгілерін байқасаңыз, оны дереу бөлмеге апарыңыз. Дененің зақымдалған бөлігін жылы суға салыңыз, содан кейін сезімталдықты қалпына келтіру үшін теріні ысқылаңыз.

Егер тіл суықта жабысып қалса ше?

Егер бала ескертулерге қарамастан темірді немесе басқа металды жалап алса, шұғыл шаралар қабылдаңыз:

- баланы серпілмеуі және тіліне зақым келтірмеуі үшін оны тыныштандырыңыз;
- тіліңізге жылы су немесе басқа сұйықтық құйыңыз;
- егер сұйықтық болмаса, алақаныңызды аузыңызға қойып, жәбірленушінің тіліне дем алыңыз.

Қыста қауіпсіздік өте маңызды. Бірақ балалар әрқашан балалар болып қала береді. Қауіпсіздік ережелерін түсіндіруді жалықтыратын белгілерге айналдырмауға тырысыңыз: мультфильмдер, ертегілер мен тақырыптық ойындарды қызықтыра отырып, кедергісіз әрекет етіңіз.

Міне, балаларға арналған пайдалы мультфильмдердің тізімі, оларды қарап отырып, сіз баламен басты кейіпкерлердің мінез-құлқын, олардың қауіпті жағдайлардағы әрекеттерін және олардың өмірін қиюы мүмкін қателіктерді талқылай аласыз. Тізімді міндетті түрде өзіңізге сақтаңыз және оны басқа ата-аналармен бөлісіңіз! Балаларымызды бірге қорғайық. Ең бастысын ұмытпаңыз — балаларыңыз үшін қауіпсіз мінез-құлықтың үлгісі болып қалу әрқашан маңызды! Оларды сақтыққа үйретіңіз, өз мысалыңызбен көрсетіңіз.