Тематический классный час профилактике детского травматизма «Весенние опасности»

В весенние дни нельзя верить светящему солнцу, перепады В весенние дни нельзя верить светящему солнцу, перепады температур днём и ночью способствуют простудным заболеваниям. Высокая влажность и тепло представляют идеальные условия для патогенных микроорганизмов, они выходят из «спячки» и возобновляют свою деятельность. Весенний период способствует тому, что наш организм испытывает авитаминоз и не может в полную силу бороться против микробов. Если мы испытываем в течение дня вялость, рассеянность, раздражительность, общее снижение иммунитета, необходимо задуматься о пополнении нашего организма витаминами. А для этого рекомендуется употреблять в пищу фрукты, овощи, соки, а также принимать витамины. И еще надо не забывать о закаливании и физических упражнениях.

Ещё в весенний период нас подстерегают такие опасности, как энцефалитные клещи, тем более в этот период они наиболее опасны и их укусы представляют серьезную угрозу нашему организму. Надо помнить, что, собираясь на прогулку, нужно обязательно надеть одежду с длинным рукавом, брюки, которые предпочтительнее заправить в носки.

В весенне-летний период самыми распространенными травмами у взрослых и детей являются ушибы, переломы и вывихи верхних и нижних конечностей, различные травмы кистей рук, что связано с неудачными падениями. Такие виды травм происходят также и при неумелом использовании роликов, велосипедов, скейтбордов, скутеров. Помните, что таких травм можно избежать, если знать и соблюдать безопасные правила их эксплуатации, правила дорожного движения, а также использовать защитную экипировку (наколенники, нарукавники, шлем). При любой травме нужно обращаться к врачу, даже если ничего не беспокоит!

Весной многие люди ощущают сонливость, постоянную усталость, желание поспать, сухость кожи, расстройство сна, проблемы со вниманием, снижение работоспособности. Эти симптомы свидетельствуют о развитии гиповитаминоза. Для профилактики гиповитаминоза следует больше двигаться, как можно чаще бывать на свежем воздухе, гулять в парках, лесных массивах, выезжать за город. И ещё весной особенно полезны физические нагрузки. Можно выбрать любой вид физической активности – волейбол, футбол, плавание, аэробику, бег или даже ходьбу. Преодолеть весеннюю усталость также поможет правильное дыхание. Надо дышать глубоко и свободно!

Весна – прекрасное, чудесное время года. И чтобы нам избежать различных неприятностей, справиться с ними, мы должны использовать наши знания правил безопасности в различных жизненных ситуациях!

Меры безопасности при обращении с огнем.
https://vk.com/gapou_so_nttmps?w=wall-192807272_2135

Правила поведения в лесу и на прилегающих к лесу территориях
https://vk.com/gapou_so_nttmps?w=wall-192807272_2066

Противопожарные правила поведения в лесу и на прилегающих к лесу территориях.
https://vk.com/gapou_so_nttmps?w=wall-192807272_2048

Профилактика и защита от клещей. Что делать если укусил клещ?
https://vk.com/gapou_so_nttmps?w=wall-192807272_2256