Управление образования администрации Озерского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Дворец творчества детей и молодёжи»

Воспитательная работа

на тему: «Правила поведения в сильный мороз»

Арина Эмильевна Поенару

педагог дополнительного образования

Озерск

2023

**Воспитательное мероприятие**

**«ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА СИЛЬНОМ МОРОЗЕ»**

**Задачи:** продолжать знакомить детей с правилами поведения в холодное время года.

**Оборудование и материалы:** иллюстрации

**Ход проведения:**

- Сегодня мы поговорим с вами о холоде, морозе. Вообще-то сам по себе холод не очень страшен. Наше тело рассчитано на то, чтобы переносить холод без особого вреда. У него есть много заложенных природой способов, чтобы согреться.

Что мы делаем на улице, чтобы согреться? (можем подвигаться, попрыгать, помахать руками).

- Как вы думаете, какие части тела больше всего страдают в мороз? (пальцы, уши, нос, подбородок). Правильно, ребята, это самые мелкие части тела – пальцы, уши, нос, подбородок. Они такие маленькие, что наша кровь не успевает их хорошо прогреть, мороз оказывается сильнее. Так может случиться обморожение.

- Как узнать, что твои уши, пальцы, ноги, подбородок замерзли? (они краснеют, можно почувствовать пощипывание, покалывание, не чувствуют холода и вообще ничего не чувствуют, белеют).

Если происходит что-то подобное, что нужно сделать? (сказать взрослому, закрыть нос и подбородок шарфом, спрятать руки в рукавицах в карманы, подвигаться, попрыгать, побегать, вернуться в тёплое помещение, попить горячего чая). Верно, если до помещения далеко, то можно начать растирать замерзшие руки и лицо. Аккуратно, но сильно. Сильно замерзшие руки и ноги ни в коем случае нельзя сразу совать в горячую воду или хвататься ими за батарею. Тепло должно вернуться постепенно.

**Инструкция:**

1. Сказать взрослому (маме, папе, воспитателю).

2. Закрыть нос и подбородок шарфом, спрятать руки в рукавицах в карманы.

3. Ни в коем случае не сидеть на скамейке, а подвигаться (попрыгать, побегать)

3. Вернуться в тёплое помещение (попить горячего чая).

На улице сильный мороз, кусает он щёки и нос.

Но Ваня домой не идёт, гуляет весь день напролёт.

И  вот  пальцы рук онемели, не знает он, что же делать.

**Вопросы к детям:**

1. Кому нужно сообщить, если тебе холодно?

2. Как можно согреться, если замерз?

**Памятка для родителей**

«Меры безопасности при сильном морозе»

Старайтесь не выходить на улицу с ребенком в сильный мороз.

Если, Вам необходимо выйти, оденьтесь теплее, помните, что «многослойная» одежда лучше сохраняет тепло – лучше одеть несколько слоев сравнительно легкой одежды, чем одну тяжелую. Одежда не должна быть тесной. В морозные дни старайтесь надевать одежду, изготовленную из натуральных тканей.

Старайтесь, чтобы шея и запястья были утеплены, так как именно через эти части тела тепло в мороз теряется наиболее интенсивно. Не забывайте, что рукавицы лучше сохраняют тепло, чем перчатки. Используйте шарфы – они хорошо защищают от холода и никогда не выходят из моды.

При сильном морозе, особенно при ветре, головной убор должен быть хорошо подогнан, уши должны быть обязательно закрыты.

Особое внимание обратите на обувь ребенка. Обувь не должна быть тесной. Не перетягивайте ноги туго шнурками, тесемками. Обувь должна быть сухая. Лучшая обувь для сильных морозов – валенки и меховая обувь, например унты, угги.

Чтобы не произошло случайное обморожение у ребенка, обязательно надевайте ему варежки. Стоит быть аккуратными при организации игры в мороз на улице:

* не стоит долго катать ребенка на качелях и каруселях;
* не разрешайте лазить по металлическим снарядам;
* не давайте лопатку с металлической ручкой;

Движение согревает лучше всего!

**Памятка**

**«Осторожно, обморожение!»**

Обморожение происходит под воздействием низких температур, а его результатом может стать повреждение частей тела или даже их омертвение. Достаточной для обморожения может стать температура ниже -10 - -20°С. При этой температуре происходят сосудистые изменения, спазмируются мелкие кровеносные сосуды. При температуре ниже -30°С уже гибнут клетки. Ниже -34°С происходит общее охлаждение организма. Это более распространенные условия для обморожения, характерные для зимнего периода. Но даже весной или осенью, при температуре окружающей среды выше 0°С можно получить обморожение кожи. Причинами обморожения будут: сильный ветер, высокая влажность, длительное пребывание на улице.

**Нельзя** при обморожениях проводить быстрое нагревание, растирать снегом, при глубоком обморожении втирать жир, масла, спирт!

Самыми частыми по обморожению случаями являются обморожение ног и обморожение пальцев рук.

Если обморожены ноги в легкой степени, то их следует опустить в таз с холодной водой температуры 24°С примерно на 1 минуту. Вытащите ноги и промокните их аккуратно полотенцем, без растираний. Наберите теперь более теплую воду в таз, но не горячую. Поставьте ноги в теплую воду, легко погладьте их под водой до 20-30 минут. Опять вытащите и промокните их полотенцем. Смажьте ноги оливковым маслом.

Если же вдруг случилось обморожение пальцев рук, то стоит сделать контрастные ванночки: сначала прохладные от 24°С, потом теплые - до 37-40°С. В теплую воду можно добавить ромашку или кору дуба. После стоит аккуратно промокнуть руки полотенцем и смазать жирным кремом или наложить сухую согревающую повязку. Первая болезненность, которую вы снимете, может перерасти в хронически повышенную реакцию на холод. Более тяжелое обморожение рук вообще может привести к скорому перерождению суставных сумок, суставов. Единственной профилактикой обморожения рук является ношение теплых перчаток, а лучше варежек.

Обморожение щек мы редко воспринимаем всерьез. Но это лишь до наступления самого случая. Обморожение щек – это не розовые щечки, а наоборот, бледные. После согревания появляются красные пятна с отечностью. Кожа щек может стать уплотненной. Дня через два может появиться синюшность, которая сменится со временем зеленым, желтым цветом. При обморожении щеки рекомендуют обработать мазью бепантен или спасатель. Перед выходом на мороз, особенно детям, нужно смазывать щечки специальными жирными кремами от мороза, но не увлажняющими. Лечение обморожения щек у детей лучше проводить под наблюдением педиатра.

**Обморожение у детей**

Обморожения у детей – далеко не редкость. Среди самых частых именно детских обморожений – железное обморожение. Дети любят проверять, прилипает ли язык к ручке двери. В этом случае, нужно полить теплой, но не горячей водой на прилипший к железу язык. Если есть рана, нужно обратиться к врачу.

Чтобы не произошло случайное обморожение у ребенка, обязательно надевайте ему варежки. Стоит быть аккуратными при гулянии в мороз на улице:

* не катать ребенка на качелях;
* не разрешать лазить по металлическим снарядам;
* не давать лопатку с металлической ручкой;
* металлические детали санок нужно окутать одеялом.

**Помните**, что у малышей организм еще не приучен регулировать теплообмен, поэтому маленькие дети наиболее склонны к обморожению. Младенцы даже при 0°С могут получить обморожение. Дети постарше тоже могут сильно замерзать без движения, постояв, посидев на улице продолжительное время. Не стоит забывать и о том, что промокшая одежда – дополнительный фактор обморожения. Дети могут пропотеть от лишней одежды или игры в снежки, других подвижных игр. Самые доступные для мороза участки на теле ребенка: щечки, подбородок, пальцы рук, носик, ушки. Если произошло обморожение ног, нужно нести ребенка на руках, а не заставлять бежать, стучать ножками для согревания.

**Обморожение у детей можно определить по признакам:**

* бледная, холодная кожа с мурашками или белыми пятнами;
* дрожь;
* сонливость или излишняя разговорчивость;
* трудности с произношением слов, отрывистость речи;
* кожа теряет чувствительность, становится твердой на ощупь;
* температура тела около 35°С.

При легкой степени обморожения, помещаем ребенка в теплую ванну с температурой 36 -37°С, доводим в течение 40 минут до 40°С. Аккуратно массируем части тела. После ванны вытираем ребенка, накладываем повязки из марли, ваты и целлофана, заворачиваем в шерстяную ткань. Если произошло обморожение пальцев, то обязательно следует проложить между ними полоски бинта. Напоите ребенка горячим молоком или чаем.

Выбирайте одежду и обувь для детей из качественных материалов, которые не позволят ребенку промокать и замерзать. Не нужно толстого комбинезона. Ребенок не должен в нем потеть. Лучше купить термобелье и надевать от -15°С. Обувь и перчатки должны быть водонепроницаемы.

Как проводится первая помощь при обморожении хорошо бы знать каждому заранее, но пусть она не пригодится никому.

**Наглядный материал**







****