

Природа и моя безопасность

Природа вокруг нас — красиво и
интересно, если помнить о безопасности.



Зачем в природе нужны правила

В лесу, парке и у воды можно увидеть много интересного, но рядом встречаются и опасности: скользкие места, острые ветки, жара, клещи и мусор. Правила помогают гулять спокойно, беречь здоровье и не вредить живому миру.



Что делает прогулку безопасной

- Перед выходом выбирают удобную обувь, одежду по погоде и берут воду. Так ребёнку легче идти, не перегреться и не простудиться во время долгой прогулки.
- Рядом должен быть взрослый, который знает маршрут, место встречи и сможет быстро помочь. Без разрешения нельзя убегать далеко, отходить от группы или сворачивать в сторону.
- Во время прогулки нужно смотреть под ноги, обходить лужи и не трогать незнакомые предметы. Если стало больно, страшно или кто-то укололся, сразу сообщают взрослому.

Одежда и обувь для природы



Кроссовки, которые помогают идти смелее

Закрытые кроссовки защищают стопы от камней, сучьев и колючек. В них удобнее шагать по тропинке и не бояться случайно наступить на что-то острое. Для прогулки в лесу это почти суперсила, только без плаща.



Одежда, которая дружит с тропинкой

Длинные брюки и рукава помогают меньше царапаться и лучше защищают кожу от насекомых. Головной убор спасает от солнца и жары. На изображении ребёнок может стоять в парке с рюкзачком и бутылкой воды.

Порядок перед выходом на природу

Последовательность действий перед прогулкой помогает ничего не забыть и выйти подготовленными.



Солнце, жара и вода

Головной убор

В жаркий день кепка или панамы защищают голову от перегрева. На солнце лучше не задерживаться долго, даже если очень хочется добежать до «ещё одной» полянки.

Пить понемногу

Воду полезно пить небольшими глотками, не дожидаясь сильной жажды. Так легче сохранить силы и не устать раньше времени, особенно во время активной прогулки.

Искать тень

В тени телу легче отдыхать, а голове — не становиться слишком горячей. После бега или долгой ходьбы короткая передышка помогает чувствовать себя лучше и бодрее.

Замечать признаки перегрева

Слабость, головная боль и красное лицо — это сигнал остановиться и отдохнуть. Если стало плохо, нужно сразу сказать взрослому и перейти в прохладное место.

В лесу нельзя трогать всё подряд

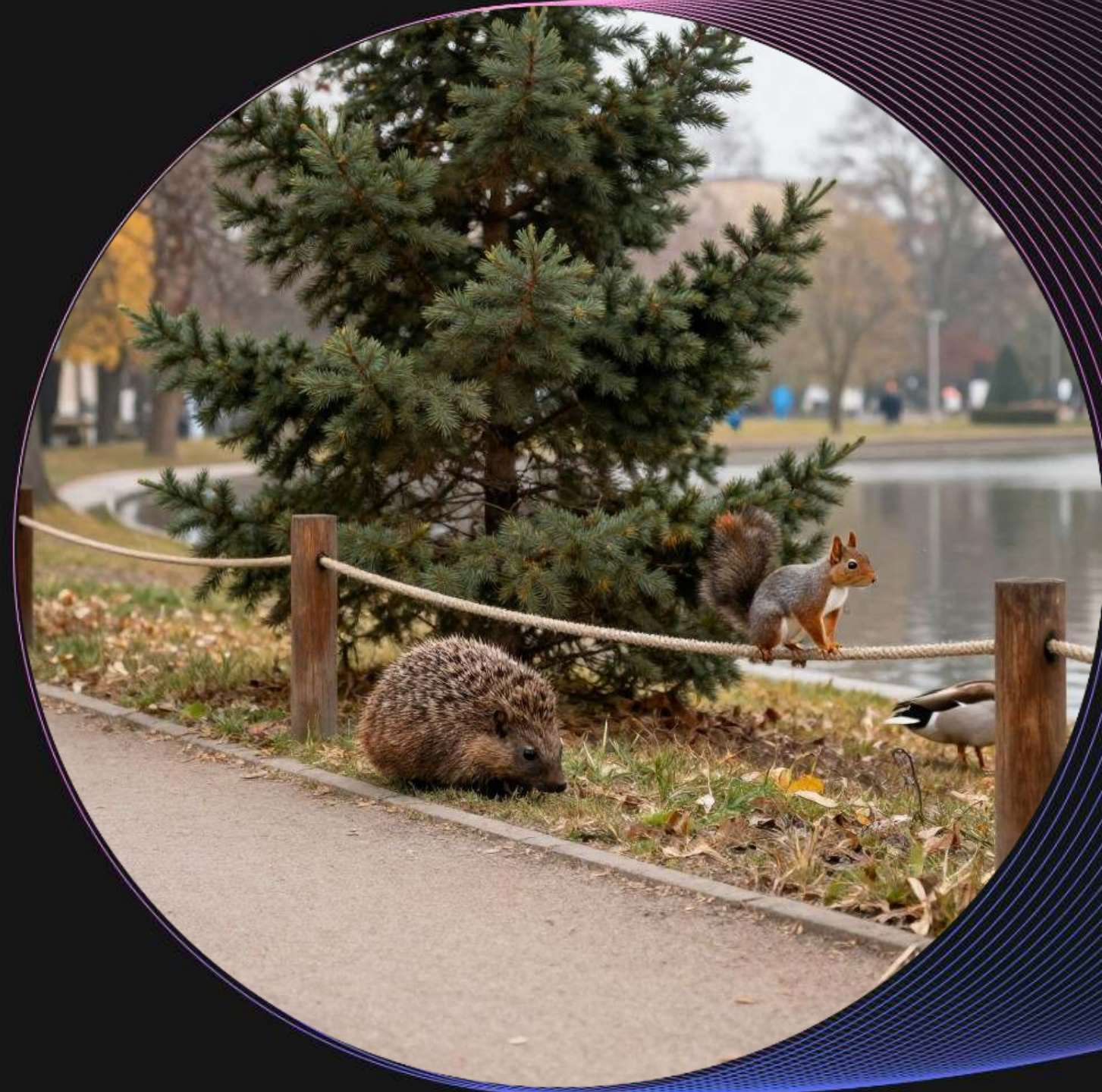
Ягоды, грибы, листья и семена могут быть ядовитыми или вызвать раздражение кожи. Даже самый красивый гриб не обязан быть безопасным — у природы бывает сюрприз с характером.

Нельзя пробовать неизвестное на вкус, нюхать его слишком близко или тереть глаза руками после прикосновения. Любопытство — это хорошо, но рот для находок лучше не открывать.

В лесу действует простое правило: смотреть можно, собирать — только с разрешения взрослого, а в рот не брать ничего незнакомого. Так прогулка останется радостной и спокойной.

Как вести себя рядом с животными

- Диких животных не кормят, не гладят и не преследуют. Ёжик, белка, утка или птица могут испугаться, а испуганный зверёк редко бывает настроен на дружбу.
- Домашнюю собаку или кошку трогают только с разрешения хозяина. Лучше спокойно смотреть издалека, держать руки при себе и помнить: животным тоже нужен личный покой.

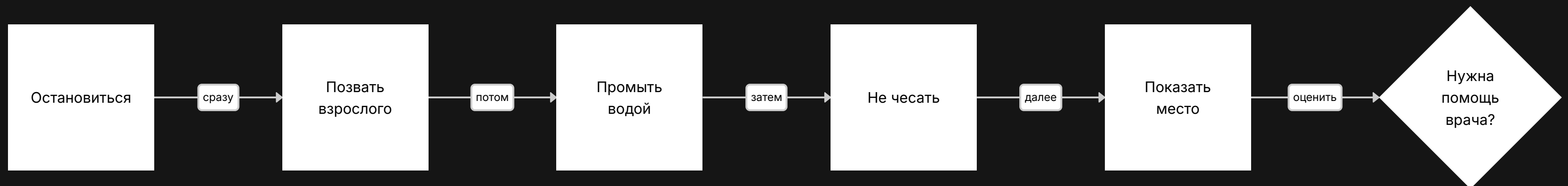


Насекомые и маленькие помощники осторожности

- Комары, осы и клещи чаще встречаются в высокой траве, кустах и у воды. Поэтому в таких местах лучше идти внимательно и не махать руками без нужды.
- После прогулки полезно осмотреть одежду и кожу: ноги, руки, шею и область за ушами. Иногда маленький незаметный «попутчик» прячется очень тихо.
- Закрытая одежда помогает уменьшить риск укусов и царапин. Особенно удобно, когда рукава и брюки прикрывают кожу, а обувь не пропускает колючки и травинки.
- Если место укуса болит, чешется или покраснело, нужно сразу позвать взрослого. Самому чесать и трогать не стоит — кожа от этого только сердится.

Что делать при укусе или царапине

Последовательность простых действий помогает быстро получить помощь и не ухудшить ситуацию.



Вода, лёд и берега

- К реке, озеру или пруду подходят только вместе со взрослыми. Даже неглубокая вода может стать опасной, если ребёнок поскользнётся или не заметит скользкий край берега.
- Нельзя бегать по мокрым камням, спускаться к воде без разрешения или играть у крутого обрыва. Падение рядом с водой происходит быстро, а выбраться потом труднее.
- Тонкий лёд зимой тоже обманчив. Он может треснуть под ногами, поэтому на него не выходят ни поиграть, ни проверить “на прочность”.



Гроза, ветер и другие сигналы тревоги

Когда небо сердится

При грозе нужно сразу уйти с открытого места и не стоять под одиноким деревом. У воды, на поле и на холме человек становится заметнее для молнии.

Почему это важно

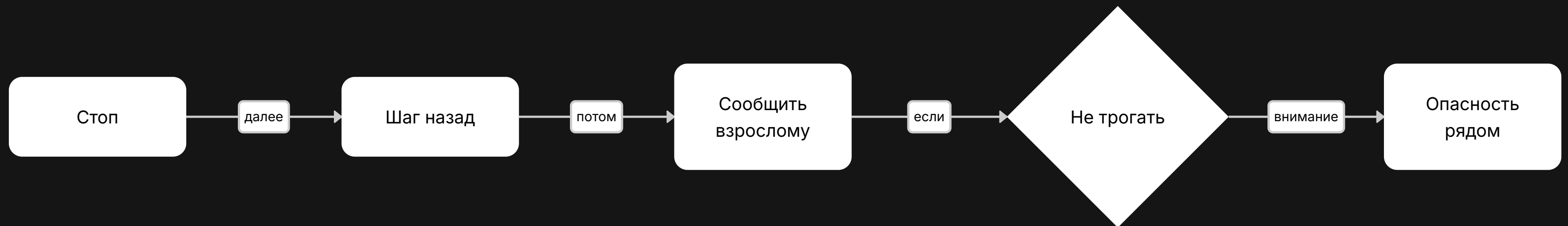
Сильный ветер ломает сучья и роняет ветки, а молния опасна даже вдаль. Лучше переждать непогоду в безопасном месте и не спорить с погодой.

Мусор и чистая природа

- Пластик, стекло, банки и сломанные предметы могут поранить людей и животных. После отдыха всё собирают в пакет и уносят с собой.
- Чистое место легче использовать для игр, прогулки и отдыха. Там меньше риска наступить на острый предмет или испачкать руки.
- Бутылки и осколки особенно опасны на солнце и в траве. Их не оставляют на тропинке, поляне или у костра.
- Если каждый унесёт свой мусор, природа останется красивой и безопасной. Порядок в лесу, парке и у реки начинается с обычной аккуратности.

Если увидел опасность в природе

Порядок действий помогает быстро остановиться, отойти и позвать взрослого, если рядом оказался опасный предмет или место.



Правила для похода и пикника

• Перед выходом

Проверяют маршрут, берут воду, лёгкий перекус, салфетки и аптечку у взрослого. Всё складывают заранее, чтобы ничего не забыть.

• Во время отдыха

Место выбирают подальше от сухой травы и костра. После еды руки вытирают или моют, а остатки пищи сразу убирают.

• После пикника

Мусор собирают в пакет и уносят с собой. Так не появляются лишние насекомые, животные не приходят к месту отдыха, а полянка остаётся чистой.

Костёр и огонь: ТОЛЬКО рядом со взрослыми



Костёр на безопасной полянке

Взрослые разводят огонь только там, где это разрешено. Дети стоят рядом, но на расстоянии, и смотрят на пламя как на строгого, но полезного помощника. Ветки и бумагу в костёр не бросают.



Горячие угли не шутят

Даже когда огонь уже не виден, угли долго остаются горячими. Поэтому к ним не подходят вплотную и не трогают их руками. Рядом с костром всегда нужен спокойный взрослый.

Наблюдения после прогулки



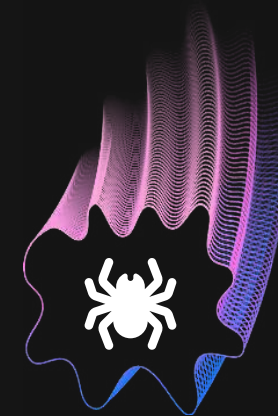
Проверить одежду

После прогулки осматривают рукава, штанины и обувь. Так можно заметить семена, мелкие колючки и грязь, которая принеслась с тропинки.



Помыть руки и лицо

Чистая вода убирает пыль и следы травы. После умывания приятнее отдыхать, а глаза и кожа меньше раздражаются.



Осмотреть кожу

При необходимости взрослый проверяет, нет ли клещей. Особое внимание уделяют шее, рукам, ногам и участкам за ушами.



Запомнить наблюдения

Полезно отметить, что было красивым, что оказалось новым и какие правила безопасности пригодились. Так прогулка становится ещё и маленьким уроком природы.



5

простых правил
помогают вести себя в
природе спокойно и
безопасно.

Они подходят для леса,
парка, берега, поля и двора,
потому что учат смотреть,
думать и вовремя
обращаться за помощью.

*Памятка по правилам
безопасного поведения на
природе*

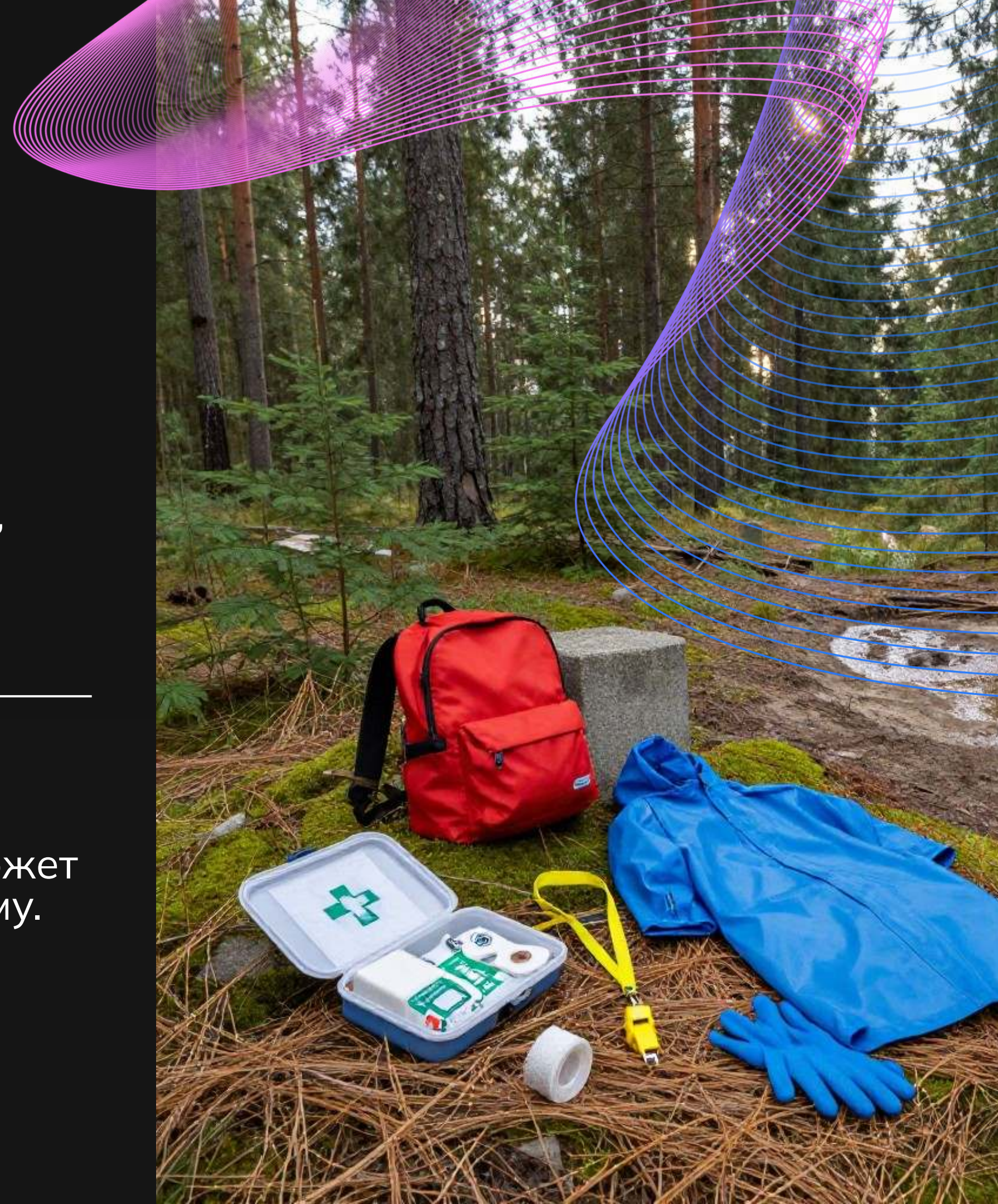
Когда нужна помощь взрослого

Если что-то случилось

Взрослый нужен при укусе, царапине, сильной боли, встрече со змеей или если рядом оказался опасный предмет. Помощь нужна сразу, без попыток разбираться самому.

Если стало страшно или плохо

Если ребёнок испугался, замёрз, промок или перегрелся, тоже нужно позвать взрослого. Он поможет уйти в безопасное место и спокойно решить проблему.



Природа радует тех, кто бережёт себя

Если помнить простые правила, прогулка в лесу, парке или у воды становится спокойной и радостной. Внимательность помогает сохранить здоровье и хорошее настроение.