

Кто с панамками не дружит – солнечный удар заслужит!



Загадка

На тарелке колобок —
Золотой горячий бок.
А тарелка голубая —
Не видать конца и края.
(*Солнце или луна?*)

Когда на улице очень жарко:

• обязательно носи панамку или кепку, чтобы солнце не наклало голову;

• надевай лёгкую светлую одежду и открытую обувь;

• не гуляй слишком долго, ты можешь перегреться и заболеть;

• если вдруг почувствуешь себя плохо, сразу сообщи об этом взрослым;



• выходя из дома, не забудь захватить бутылочку с водой и пей почаще.



Что ты возьмёшь с собой на прогулку солнечным летним днём?

Иллюстрация: Светлана РЫЖИКОВА



Дорисуй по точкам. Что получилось? Как ты думаешь, зачем нужен этот предмет?

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СТОЛОВОЙ



Запомни правило простое:
Ты руки мой перед едою!



В столовую иди неспешно,
Свободное найди там место,
Возьми салфетку и приборы,

Сядь с ребятами за столик,
Ешь с аппетитом, но спокойно,



Хлеб – помни – можно брать рукою.

Сиди, слегка склоняясь над пищей,
Жуй тщательно, не очень быстро,
На край стола клади запыстья,
Не локти – надо постараться!



Болтать не стоит за обедом,
Мешать и торопить соседа!

Когда закончил ты – покушал,
Убрать свою посуду нужно,



Сказать спасибо поварам,
Задвинуть стул и – по делам!



С полным ртом НЕ говори,

Хлеб на вилку НЕ бери,



На горячее НЕ дуй
И НЕ чавкай – тихо жуй!

НЕ давься, как утка, пищей
И НЕ кушай слишком быстро!



Вилкой, ложкой НЕ играй
И приборы НЕ ломай!



Стул – запомни – НЕ качели,

Есть с ножа – вообще НЕ дело!
Со стола – НЕ забывай –
Локти сразу убирай!



НЕ прихлёбывай, как хрюшка,



И проси подать что нужно –
Через стол тянуться? – НЕТ!

И ещё один совет:
НЕ склоняйся слишком низко
Над своей тарелкой с пищей!



Правила поведения на воде



В солнечную погоду
всегда надевай
головной убор



Купайся только там,
где рядом есть взрослые



Если не умеешь плавать,
пользуйся надувниками
или надувным кругом



Не ныряй и не плавай
в неизведанных местах
в грязной или
холодной воде



Не балуйся в воде,
не дерись и не мешай плавать
другим



Не пей из водоёмов

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА ВОДЕ

Вода является важнейшим веществом на Земле, она занимает 71% ее поверхности. Вода – добрый друг и помощник человека. Но на воде нужно быть осторожным, соблюдать дисциплину и правила поведения.

Для купания детей выбирается место, где чистая вода; ровное песчаное или гравийное дно (без свай, коряг, острых камней, стекла, водорослей и ила); небольшая глубина (до 2 м); нет сильного течения (до 0,5 м/с).

Лучше всего купаться на специально оборудованных пляжах, в бассейнах, купальнях. Предварительно нужно ознакомиться с правилами внутреннего распорядка мест для купания.

Купание детей проводится под контролем взрослых.

Начинать купаться рекомендуется в солнечную безветренную погоду при температуре воды 17 – 19°C, воздуха 20 – 25°C.

Перед заплывом необходимо предварительно обтереть тело водой.

В холодную воду заходить нужно медленно, особенно если это первое купание в сезоне.

Пользоваться надувным матрасом (кругом) надо с особой осторожностью: матрас может неожиданно слутся или уплыть по течению далеко от берега.

В воде следует находиться 10 – 15 минут.

Нельзя устраивать в воде игры, связанные с захватами, шуточными утоплениями.

При грозе необходимо немедленно выходить из воды, потому что она притягивает электрический разряд.

