

Конкурсная для  
родителей

«Честь родительских  
заблуждений

о морозной погоде»



**3. Многие считают, что простуженный ребёнок не должен гулять:** Если температура у малыша не повышенна, прогулки нужны обязательно! Держать большого ребёнка неделями в квартире - не лучший выход. наверно вы задумались, что на свежем воздухе даже насморк как будто отступает, и не прогушишься, начиная дышать. Ничего если будет лородез. Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, и он не беспокоил. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чём пока беготня или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - шиню и благодорно, как говорили в старину.

#### **4. Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок.**

На этом счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры.

Максимально допустимая температура для прогулок с ребёнком -18 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха - высокая влажность и ветер.

Дети лучше переносят холода, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища, богатая углеводами и жирами. Поэтому лучше выйти погулять сразу после еды.



*1. Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее.*

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сали по себе согревают организм, и помощь «стака одёжек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.

*2. Многие считают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу.*

Парadoxально, но салое надёжное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создавать вокруг тела воздушную проёлочку. Для этого подойдёт тёплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала лайку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и теплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.



**5. Многие считают, если мальши холода, он обязательно дает об этом знать:**

Ребёнок до 2 - 3 лет ещё не может сказать «Мне холодно». не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него ещё мала, и система терморегуляции сформирована не до конца. Единственной реакцией сильно замёрзшего мальши станут бледность и непреодолимое желание спать. И пейте в виду: молчани, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радует и «умильтельная» зимняя картина - спящий ребёнок в санках ребёнок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки мороза.

**6. Многие считают: раз ребёнок замёрз, нужно как можно быстрее согреть его.**

Это верно и неверно. Согреть нужно, но не в «ожарном порядке». Например, если положить замёрзшие пальчики ребёнка на батарею центрального отопления или подставить под струю горячей воды - бёды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлаждённом участке тела. Чтобы согреть мальши, прежде всего переоденьте его тёплое сухое бельё, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно.

