

Конкурсно-творческий для
родителей
«Щестъ родительских
заблуждений
о морозной погоде»



1. Многие считают, что ребёнка надо одевать теплее.

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

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

Парадоксально, но самое надёжное средство от холода - воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создавать вокруг тела воздушную прослойку. 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 лезве или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

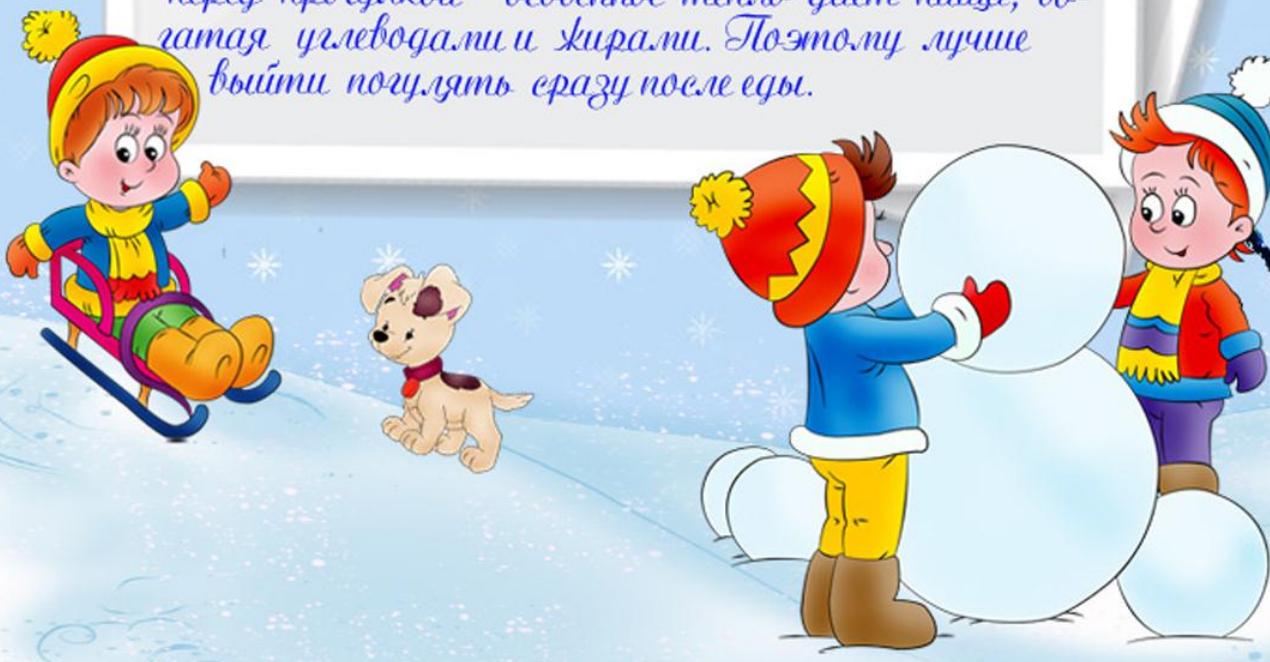


3. Многие считают, что простуженный ребёнок не должен гулять: Если температура у малыша не повышенна, прогулки нужны обязательно! Держать большого ребёнка неделими, что на свежем воздухе выход, наверно вы заметили, что на смену прошибущемуся насморку как будто отступает, и сопли будут лорозеи. Следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продувло ветром, и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: идти к члену пока бегом или катание с горки. Гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говорили в старину.

4. Многие считают, что зимой вполне достаточно пошляться часок.

На этом счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры. Так как максимально допустимая температура для прогулок с ребёнком -18 градусов; а опасные «спутники» зимнего воздуха - высокая влажность и ветер.

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



5. Многие считают, если пальчики холодно, 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 сформировалась не до конца. Единственной реакцией сильно замёрзшего мальши станут бледность и непреодолимое желание спать. Итайте в виду: поменяется, когда тело ребёнка расслабляется, сигнал опасности! Не радует и «умилятельная» зимняя картина - спящий ребёнок в санках ребёнок. Ведь он не движется - он отдан в неласковые руки порога.

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, если подставить под струю горячей воды - беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлаждённом участке тела. Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его тёплое сухое бельё, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно.

