

«В здоровом теле здоровый дух»

(о поддержке здоровья детей в зимний период времени)

Некоторые родители зимой гуляют очень мало с детьми, или вообще не гуляют, ссылаясь на холодную погоду, а если гуляют то считают, что ребёнка надо одевать теплей, это заблуждение.

Дети, которых кутают, чаще болеют, движения сами по себе согревают организм, и помощь в перегреве излишняя, так как в организме нарушается теплообмен, в результате такие дети болеют чаще, им достаточно лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

Чтобы удержать тепло, одежда не должна плотно прилегать к телу.

Самое надёжное средство от холода - воздух, чтобы лучше защитить ребёнка от низкой температуры необходимо создать вокруг тела воздушную прослойку, одежда должна быть тёплой и достаточно свободной.

Сначала на тело ребёнка надо надеть майку или футболку из хлопка, которая хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, сводный, но плотно прилегающий на шее и запястьях.



На ноги следует надеть шерстяные носки и тёплые ботинки или сапожки на натуральном меху, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри. Боясь, что у ребёнка замёрзнут уши, родители кутают его голову в многочисленные платочки, шапочки, тем самым, принося вред, достаточно поплотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая

потеря тепла.

А уши надо закалять с самого рождения малыша.



Ошибочно родители считают, что зимой достаточно погулять часок. Всё зависит от закалённости ребёнка и уличной температуры. Для младенца, прогулки должны быть ограничены, особенно в морозы (ниже – 10 градусов), если ребёнок постарше допустимая температура для прогулок -15 градусов. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой - особенное тепло даёт пища,

богатая углеводами и жирами.



Единственной реакцией замершего ребёнка бледность и желание спать, именно когда тело малыша расслабляется, например, засыпает в санках, сигнал опасности замёрзнуть, ведь он не движется. Если у ребёнка замёрзли пальчики или он озяб согреть их нужно - но не подставлять пальчики под струю горячей воды или греть на батарее центрального отопления – беды не миновать, так как резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлаждённом участке тела, или хуже того, нарушение работы сердца!



Чтобы согреть ребёнка, надо переодеть его в тёплое сухое бельё, положить в кровать и укрыть тёплым одеялом, достаточно обычной комнатной температуры, или предложить ему негорячую ванну пусть порезвится, поплавает.

Многие родители считают, что простуженный ребёнок не должен гулять.

Если температура у малыша не повышена, прогулки нужны обязательно!

Держать больного ребёнка неделями в квартире не лучший выход и заблуждение родителей. На свежем воздухе, насморк как будто отступает, нос прочищается, начинает дышать.





следите, чтобы ребёнок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром, чтобы он не вспотел. Не надо позволять ему много двигаться, кататься с горки, достаточно пройти «за ручку» спокойным шагом, покормить птичек или белочек, понаблюдать за снегом и т.д.

Ничего, если будет морозец,

Берегите своих детей, закаляйте, помните, что прогулки в любое время года - всегда хороши, полезны для здоровья ваших детей и вас самих!

