

СЕМЬ РОДИТЕЛЬСКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ О МОРОЗНОЙ ПОГОДЕ

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ

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

Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одежек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате он перегревается. Тогда достаточно даже легкого сквозняка, чтобы простыть.



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ

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

Парадоксально, но самое надежное средство от холода – воздух. Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда. А обувь такая, в которой большой палец может легко двигаться внутри.



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ

3. Многие считают, если малышу холодно, он обязательно об этом сообщит.

Жировая прослойка под кожей ребенка очень мала, система терморегуляции сформировалась не до конца. Ребенок может не сразу заметить свои ощущения.

И не возите ребенка продолжительное время в коляске или санках. Ведь он не движется – он отдан в объятия мороза.



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ

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

На этот счет нет строгих правил.
Все зависит от закаленности ребенка
и уличной температуры.
Опасные спутники зимнего воздуха –
высокая влажность и ветер.
Дети лучше переносят холод, если их
покормить перед прогулкой – особенное тепло
дает пища, богатая углеводами и жирами.
Поэтому лучше выйти погулять сразу
после еды.



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ

**5. Многие считают,
раз ребенок замерз, нужно как можно
быстрее согреть его.**

Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если прижать замерзшие пальчики ребенка к батарее или подставить их под струю горячей воды – беды не миновать. Резкий контраст температур может вызвать сильную боль в переохлажденном участке тела, или, хуже того, нарушение работы сердца. Просто переоденьте ребенка в теплое, сухое белье, укройте одеялом, сделайте ему негорячую ванну – пусть поплавает.



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ

**6. Многие считают,
что простуженный ребенок
не должен гулять.**

Если температура у малыша не повышена,
прогулки нужны обязательно!

Держать больного ребенка неделями в квартире
– не лучший выход.

Наверное, вы замечали, что на свежем воздухе
даже насморк как будто отступает,
нос прочищается, начинает дышать.

Ничего, если будет и морозец.

Следите, чтобы ребенок не дышал ртом
и не вспотел, чтобы его не продуло ветром,
не позволяйте ему много двигаться.



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ

**7. Многие считают,
беда, если у ребенка замерзли уши.**

Анатомическое строение детского уха таково, что просвет евстахиевых труб гораздо шире, чем у взрослого.

Даже при легком насморке жидкие выделения из носа через носоглотку легко туда затекают, неся с собой инфекцию.

Чаще всего именно из-за этого возникают отиты, а не из-за того, что «застудили» уши. Позаботьтесь поплотнее закрыть шею и затылок ребенка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

