

# 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» излишня.  
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.



ФИЗИНСТРУКТОР.РУ