( Заблуждения взрослых о морозной погоде.)

 Многие родители считают, что в холодную погоду ребёнка надо одевать как можно теплее, и теряют чувство меры. Дети, которых кутают, увы, чаще болеют. Особенно опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Движения сами по себе согревают организм, и помощь «ста одёжек» излишняя. В организме нарушается теплообмен, и в результате ребёнок перегревается. Тогда достаточно даже лёгкого сквозняка, чтобы простыть.

 Многие полагают: чтобы удерживать тепло, одежда должна плотно прилегать к телу. Парадоксально, но самое надёжное средство от холода – воздух (точнее, прослойка воздуха). Оказывается, чтобы лучше защищаться от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Для этого подойдёт тёплая, но достаточно просторная одежда. Что надеть под куртку или пальто? Сначала майку или футболку из хлопка, который хорошо впитывает пот, потом пуловер или шерстяной свитер, свободный, но плотно прилегающий на шее и запястьях. На ноги - шерстяные носки и тёплые ботинки на меху или сапожки, но не тесные, а такие, чтобы большой палец ноги мог легко двигаться внутри.

 Многие думают так: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать. Ребёнок ещё не может сказать: «Мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него ещё очень мала, и система теплорегуляции ещё как следует, не функционирует. Единственной реакцией сильно замёрзшего малыша станут бледность и непреодолимое желание спать, Имейте в виду: момент, когда тело ребёнка расслабляется, - сигнал опасности! Не радует и «умилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребёнок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.

 Многие считают, что зимой вполне достаточно погулять часок. На этот счёт нет строгих правил. Всё зависит от закалённости ребёнка и от уличной температуры. Дети лучше переносят холод, если их покормить перед прогулкой, - повышает сопротивляемость к холоду пища, богатая углеводами или жирами.

 Многие думают: беда, если у ребёнка замёрзли уши. В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок – ушанок, шапок – шлемов. Однако если у ребёнка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. Позаботьтесь плотнее закрыть шею и затылок ребёнка – именно здесь происходит наибольшая потеря тепла.

 Очень часто при низких температурах видим, как вы, уважаемые родители, закрываете шарфом рот и нос ребёнка. Как, на ваш взгляд, правильно ли вы поступаете? Должны с вами не согласиться. Дело в том, что, закрыв ребёнку рот и нос шарфом, вы, по вашему мнению, утепляете органы дыхания, чтоб он не «хватанул» морозного воздуха. Но не забывайте, что по закону физики при соприкосновении тёплого и холодного воздуха образуется влага, которая скапливается в вашем случае на шарфике ребёнка. И он дышит не тёплым, как вам кажется воздухом, а ещё более холодным в сравнении с окружающим, потому что влага усиливает эффект охлаждения. При закрытом шарфом носе затрудняется поступление воздуха в организм, поэтому ребёнок открывает рот. Воздух не согревается и приводит к охлаждению дыхательных путей, что вызывает простудные заболевания.

Желаем здоровой и приятной прогулки вам и вашим детям!