СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

«На прогулку в зимний день!»

Если вы решили прогуляться в морозный зимний день вместе с ребенком, то следует помнить: самое важное на морозе – **это движение.** Чем активнее двигаться на морозе, тем лучше тело согревает само себя. Как только начинает ощущаться окоченение или похолодание конечностей, желательно сразу же начать активное движение, пока еще не больно это делать. В противном случае окоченение будет быстро нарастать, в связи, с чем способность к движению будет падать.

- Перед выходом на мороз нанесите на кожу открытых поверхностей (в основном, лицо) специальный крем от мороза желательно не позднее, чем за полчаса до выхода на мороз. Ни в коем случае нельзя пользоваться увлажняющими кремами и средствами, потому что в их состав входит вода, которая замерзает на морозе.
- Нельзя браться голыми руками за металлические поверхности на морозе.
- Когда лицо начнет замерзать от мороза и холода, можно растереть его сухой поверхностью рук. Еще лучше просто мимически подвигать различными лицевыми мышцами, чтобы кровь начала активнее согревать область лица.
- Нельзя растирать лицо снегом или тканью перчаток, варежек, ими можно повредить кожу и занести инфекцию в образовавшиеся ранки.
- При возвращении с мороза в теплое помещение нельзя сразу подвергать поверхность замерзших частей тела воздействию прямого источника тепла (батареи, горячая вода, радиаторы, обогреватели и т.д.). В таких случаях, при быстром нагреве замерзшей поверхности кожи возможны серьезные повреждения и даже ожоги. Отогреваться от мороза нужно постепенно. Лучше всего лечь под одеяло и выпить горячего чая.

Приятных вам прогулок!