

Как одевать ребенка в холодное время года. Новый год без хлопот

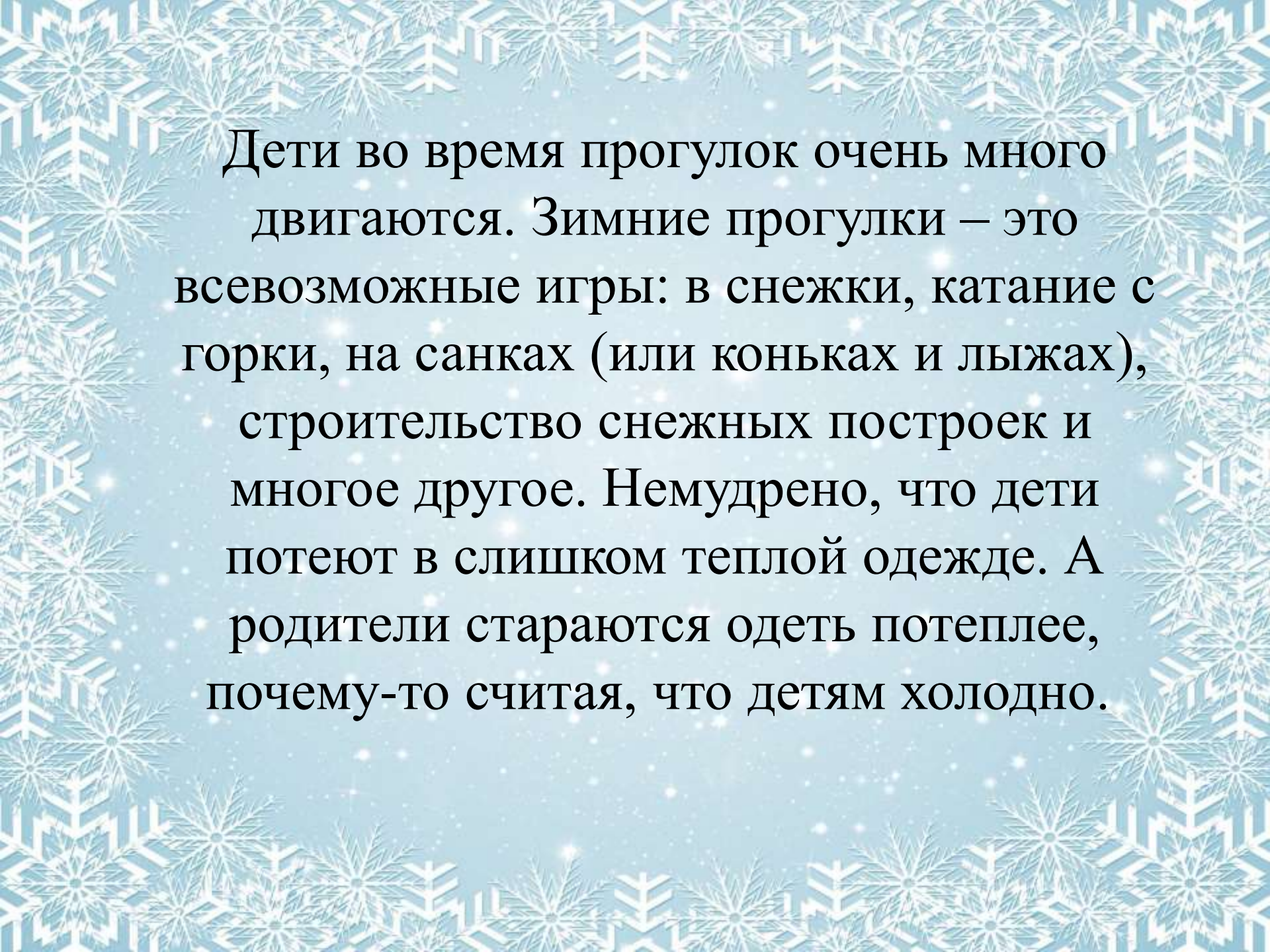


Подготовила: И.Д. Османова

Все знают, что свежий воздух очень полезен для растущего организма и с ребенком надо гулять как можно больше. И зима - это не повод отказываться от прогулок. Морозный воздух стимулирует организм, является профилактикой вирусных заболеваний. Куда лучше гулять, чем сидеть в квартире, где воздух пересушен из-за работы отопительных приборов.

**Одежда ребенка зимой
очень важна для
профилактики
простудных заболеваний.**

***Помните, **правильно
подобранная одежда
ребенка зимой - залог его
здоровья!*****



Дети во время прогулок очень много двигаются. Зимние прогулки – это всевозможные игры: в снежки, катание с горки, на санках (или коньках и лыжах), строительство снежных построек и многое другое. Немудрено, что дети потеют в слишком теплой одежде. А родители стараются одеть потеплее, почему-то считая, что детям холодно.

АЛГОРИТМ ОДЕВАНИЯ ЗИМОЙ



**КОЛГОТКИ
И НОСКИ**



футболка



брюки



свитер



сапоги



шапка



куртка



шарф



варежки



Выбор одежды для ребенка должен зависеть от температуры воздуха

-5 +5°C

При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.

(Термобелье – отличное изобретение для не критически низких зимних температур. Такое белье способно выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Благодаря этому малыш останется сухим, и не будет потеть даже при активном движении).

-5 -10°C

При такой температуре к предыдущему набору зимней одежды дополняется еще один слой (например, легкая льняная, хлопчатобумажная или синтетическая водолазка).

На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

-10 -15°C

В случае, если зима выдалась достаточно холодной, термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти).

Обязательно поверх хлопчатобумажных носков нужно надеть шерстяные!

Теплые ботинки можно заменить валенками, унтами или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки.

Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

Ниже -15°C

Если не боитесь такого мороза, решили не пересиживать холода дома и все же собираетесь идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15° . Однако **время прогулки нужно сократить.**

С Вашим ребенком все в порядке, если у него:

- румяные щеки - значит, кровь циркулирует нормально;
- прохладные нос и щеки (но не ледяные);
- прохладные кисти рук, попа и спина (но опять же, не ледяные);
- ребенок не жалуется на холод.

Если ребенок замерз, это можно определить по таким признакам:

- красный нос и бледные щеки;
- холодная шея, переносица, руки выше кисти;
- ледяные ноги (часто они очень быстро охлаждаются из-за слишком тесной обуви);
- ребенок сам говорит, что замерз (поверьте, замерзший ребенок молчать не будет).

**НОВЫЙ ГОД
БЕЗ ХЛОПОТ!**



Главные атрибуты праздника- это елка, свечи, бенгальские огни, гирлянда, петарды, могут быть не только источником радости, но и принести неприятности, травмы. Чтобы долгожданый праздник не обернулся пожаром, важно соблюдать правила безопасности.

ПРАЗДНИК БЕЗ НЕПРИЯТНОСТЕЙ

Никогда не украшайте свечами новогоднюю елку!
Это неизбежно приводит к пожару.
Не используйте при украшении елки вату, бумажные гирлянды и другие изделия из горючих материалов.
Электрические гирлянды покупайте только в специализированных магазинах.

С Новым Годом!

Обеспечьте безопасность себе и Вашим близким!



Не оставляйте зажженные свечи без присмотра!

Будьте особо внимательны, если в доме есть дети и домашние животные.

Не ставьте свечи возле легковоспламеняющихся предметов.

Используйте устойчивые подсвечники, сделанные из негорючих материалов.

Не используйте чайные свечи в алюминиевых поддонах без подсвечников.



Лекарства и бытовая химия



Пока Вы готовитесь к празднику, ребенок может залезть в аптечку или порыться в бытовой химии - следите за ребенком!

Помните о том, что **лекарства и бытовая химия должны быть под замком!**

Петарды и фейерверки

Это, пожалуй, самое опасное в новогодние дни. **Не используйте петарды и фейерверки при маленьких детях.** Самое малое - ребенок перепугается. Самое большое - ожоги, травмы, порой, несовместимые с **ЖИЗНЬЮ**



С НОВЫМ ГОДОМ!



**Финал праздника
должен быть таким, а не таким...**



**Соблюдайте правила использования
пиротехнических изделий**

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО НОВОГО ГОДА

меры пожарной безопасности,
которые необходимо знать

и выполнять:

Не разрешайте детям самостоятельно включать электрогирлянды и пользоваться электроприборами.

Не зажигайте на елках свечи и не украшайте их игрушками из горючих материалов.

Не используйте в помещении пиротехнические изделия (хлопушки, бенгальские огни, петарды и т.д.).

Установите елку на устойчивой подставке, вдали от отопительных приборов (печей и электрообогревателей).

Не оставляйте без присмотра включенные в электросеть электроприборы.

Не перегружайте электросеть! Пользуйтесь только исправными бытовыми электроприборами.

Основной причиной пожаров в Новогодние праздники является неосторожность при курении в нетрезвом состоянии.

Всегда помните о ПРАВИЛАХ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!

Украшайте елку только исправными электрическими гирляндами заводского изготовления.

С НОВЫМ ГОДОМ И РОЖДЕСТВОМ!

Помните! Беду легче предотвратить! Пусть наступающие праздники запомнятся Вам лишь приятными впечатлениями!



Будьте бдительны, и счастливых Вам праздников!