

Школьная газета «Умка»

для учеников начальных классов, которым есть, чем поделиться!

Уважаемые ученики!

Если Вы хотите, чтобы Ваша работа (рассказ, сочинение, стихотворение, смешная история или рисунок) была помещена в следующем выпуске, обращайтесь к своему классному руководителю.



Mes
kuriamė
ateitį

2018 г. февраль

Пять родительских заблуждений о морозной погоде



«умилительная» зимняя картинка – спящий в санках ребенок. Ведь он не движется – он отдан в неласковые руки мороза.

2. 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.

1. Многие считают: если малышу холодно, он обязательно даст об этом знать.

Ребенок до 2-3 лет еще не может сказать «Мне холодно», не умеет стучать зубами и дрожать. Жировая прослойка под кожей у него еще очень мала, и система терморегуляции сформировалась еще не до конца. Единственной реакцией сильно замерзшего малыша станет бледность и непреодолимое желание спать. Имейте в виду: в момент, когда тело ребенка расслабляется, сигнал опасности! Не радуется и



3. Многие считают - беда, если у ребенка замерзнут уши.

В сильный мороз, боясь отита, мамы и бабушки используют целый арсенал, состоящий из платочков, шапок-ушанок, шапок-шлемов. Однако, если у ребенка воспаление ушей, это вовсе не значит, что переохладились именно они. 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. А уши надо закалять с самого рождения - не надевать слишком плотно прилегающие многочисленные платочки и шапочки.

4. Многие считают: раз ребенок замерз, нужно как можно быстрее согреть его.

Это и верно, и не верно. Согреть нужно, но не в «пожарном порядке». Например, если положить замерзшие пальчики ребенка на батарею центрального отопления 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!

Чтобы согреть малыша, прежде всего переоденьте его в теплое сухое белье, положите в кровать и укройте одеялом. Обычной комнатной температуры вполне достаточно. Если ребенок озяб, можно предложить ему горячую ванну - пусть поплавает, порезвится.

5. Многие считают, что простуженный ребенок не должен гулять.

Если температура у ребенка 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, чтобы его не продуло ветром и он не вспотел. Не позволяйте ему много двигаться: ни к чему пока беготня или катание с горки гуляйте «за ручку» - чинно и благородно, как говаривали в старину.

*Е. Ольшанская
(журнал «Здоровье», 1998, № 12)*

