

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ИДЁМ ГУЛЯТЬ ЗИМОЙ.

1. Обязательно владеть ситуацией по температурному режиму воздуха и силе ветра.
2. Уменьшить время прогулки при сильном ветре из-за высокой вероятности обветривания открытых участков тела.
3. Нельзя носить ребёнка при сильном ветре лицом против ветра.
4. Ребёнок может идти гулять на улицу, когда полноценно покушал.
5. Помните, что завтрак зимой должен выполнять три функции: давать энергию и согревать, не вызывать проблемы лишнего веса, быть "медленно-углеводным" с цельнозерновой кашей, орехами, белками и животными жирами.
6. Обязательно используйте защитные мази для детей в основе которых - натуральный ланолин и отсутствие искусственных красителей и отдушек.
7. Наносите мази на открытые участки тела за 20–30 минут до выхода на улицу.
8. Нельзя использовать крема из - за высокого содержания в них водной основы.
9. Необходимо вначале одеваться взрослому до верхней одежды, а потом одевать ребенка во избежание перегревания.
10. Ни в коем случае не руководствоваться принципом - чем больше вещей надеть на ребенка, тем ему теплее.
11. Обязательно соблюдайте принцип 3-х слоёв в одежде:
Нижний слой – базовый.
Это – тонкие футболки из полусинтетики/синтетики или термобелье, которые своевременно отводят влагу, оставляя тело ребенка сухим и теплым, поэтому обычные хлопковые майки проигрывают термобелью.
Средний слой – утепляющий.
Это – флисовая или шерстяная одежда, толстовки и тёплые штаны, выполняющие теплоизоляционную функцию.
Внешний слой – защитный.
Это куртки, комбинезоны с утеплителем из водо- и ветронепроницаемых материалов.
11. Зимняя обувь должна быть непромокаемой, сохранять тепло и удобное положение стопы ребёнка, быть на один размер больше, чтобы утеплить ногу дополнительным шерстяным носком или теплыми стельками.
12. Приоритетный выбор - мембранные защитные варежки вместе с флисовой внутренней перчаткой.
13. Необходимо иметь сменную пару варежек на время прогулки ребёнка.
14. Необходимо выбирать для отдыха специально отведенные места, площадки, зоны отдыха в лесу.
15. Обязательно учите ребёнка дышать носом, делая спокойные вдох и выдох.
16. Интересуйтесь, комфортно ли ребёнку на улице, периодически трогая шею. Если шея прохладная, то ребёнку нужно одеваться теплее, а если она горячая и мокрая, то прохладнее, в каждом случае необходимо возвращаться домой.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!