

Как сохранить здоровье зимой.

Консультация для родителей

Как сохранить здоровье зимой

1. Соблюдайте режим труда и отдыха.



2. Поддерживайте водный баланс.

3. Выполняйте физические упражнения.



4. Следуйте правилам здорового питания и включите в рацион:

○ источники ненасыщенных жирных кислот, жирная рыба, масла — оливковое, льняное, подсолнечное;



○ овощи и фрукты, капуста, морковь, лук, чеснок, гранаты, цитрусовые, яблоки

○ орехи,



○ поливитаминные комплексы.



КАК НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ НА УЛИЦЕ ЗИМОЙ?

КАК ОДЕТЬСЯ?

Наденьте головной убор, закрывающий уши



В морозы лучше отдать предпочтение варежкам, а не перчаткам



Надевайте обувь из натуральных материалов. Она должна быть просторной, чтобы в ступнях не нарушалось кровообращение



Лучше надеть многослойную одежду, которая создаёт воздушную прослойку, способную удерживать тепло



Надевайте термобелье. Оно препятствует проникновению холодного воздуха и удерживает тепло



Наденьте шерстяные носки, при условии, если обувь не слишком тесная



КАК СОГРЕТЬСЯ?



Перед выходом на улицу поешьте горячей пищи, это поможет сохранить тепло. Не выходите на улицу голодным!



Возьмите термос с чаем и калорийную белковую еду, например, бутерброды. Пейте понемногу



Периодически заходите погреться в помещение (ближайший магазин или кафе)



Положите сухой горчичник в каждый носок. Это позволит согреть ноги в течение примерно 12 часов стояния на холоде



Не стойте на месте. Старайтесь все время двигаться. Делайте ногами и руками широкие махи вперед – назад



Если вы почувствовали онемение лица, сделайте 10-20 глубоких наклонов, чтобы вызвать приток крови к лицу

КАК ПРАВИЛЬНО ПАДАТЬ?

ЧТОБЫ НЕ УПАСТЬ:

- идти медленно, немного наклонившись вперед

- по возможности держать руки свободными (без сумок и не в карманах)

- согнуть ноги в коленях

- делать мелкие и скользящие шаги



ЕСЛИ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ПАДАТЬ:

- взмахом руки помочь восстановить утраченное равновесие

- отбросить все лишнее (сумку, пакеты)



В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ:

- максимально напрячь мышцы

- сгруппироваться – «сжаться» в комочек, стянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть

- приземлиться на бок – важно успеть повернуться



ПРИ НЕИЗБЕЖНОМ ПАДЕНИИ НА СПИНУ:

- прижать подбородок к груди (позволит не сползнуть об лед затылком)

- руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар, не приземлиться на выставленные локти и не травмировать их



ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ:



оценить свое самочувствие и продолжить путь



дома внимательно осмотреть место ушиба



при наличии травмы или сильного ушиба – обратиться в травмпункт

НЕЛЬЗЯ



выставлять локти вперед и приземляться на вытянутые руки – это приведет к перелому запястья, смещению или разрыву сухожилий



падая, садиться на попу: у пожилых людей это нередко приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травмам копчика