

Уважаемые родители!!!

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПРОГУЛКИ ЗИМОЙ, КАК НЕ ПРОСТУДИТЬСЯ?

Чаще всего зима ассоциируется в нашем сознании с лютыми морозами, из-за которых мы стараемся всегда находиться в теплом помещении и пить горячие напитки. Это время года, когда дом кажется гораздо уютнее, находиться в нем приятнее и безопаснее, ведь так возможность простудиться сводится к минимуму. Несмотря на это, необходимо хоть иногда проводить время на свежем воздухе и проветривать помещение, иначе упадок сил и плохое настроение вам будут обеспечены. Уже давно доказано – прогулки на свежем воздухе способствуют выработке серотонина в нашем организме, а это, как известно, гормон счастья. Кислорода зимой гораздо больше, что позитивно скажется на работе нервной системы и головного мозга. Конечно, прогулки на морозе – отличный способ закаливания и улучшения работы иммунитета, так что простуде и гриппу будет намного сложнее победить ваш организм. Но чтобы прогулка не обернулась переохлаждением, обморожением или простудой, необходимо соблюдать ряд определенных правил. Например, правильно подбирать одежду. Это не значит, что в мороз нужно наряжаться так, что в итоге на самом лютom морозе вы вспотеете, старайтесь одеваться по погоде. А чтобы вам было комфортно и не холодно, одевайтесь многослойно. Ведь между слоями одежды останется воздух, который считается отличным помощником в сохранении тепла. Следите за тем, чтобы обувь и варежки всегда оставались сухими. Если ноги промокли, как можно скорее возвращайтесь домой. С варежками ситуацию решить проще – носите с собой запасные, чтобы не произошло обморожения конечностей.

Чтобы не замерзнуть, двигайтесь активнее, тем более, это поможет вашему организму как можно больше насытиться кислородом. Очень важно, чтобы на морозе не пострадала ваша кожа лица.

Чтобы не произошло обморожения, пользуйтесь специальным зимним защитным кремом. Наносить его стоит за 40 минут до выхода, а не непосредственно перед выходом иначе он просто застынет на коже, не успев впитаться. Не думайте, что совершенно неважно то, какой крем вы будете наносить: обычный увлажняющий принесет в такую погоду гораздо больше вреда, нежели пользы. Не забывайте, что дышать на морозе можно только носом (и ни в коем случае – ртом), потому что так можно переохладить горло, из-за чего могут возникнуть проблемы со

здоровьем. Перед выходом на улицу обязательно плотно покушайте, ведь на борьбу с морозом организму понадобится много сил, а значит, он потратит немалое количество калорий. В пище должно быть как можно больше белков и жиров, кроме того, не стоит игнорировать и потребность в это время года в витамине С, который является отличным профилактическим средством от простуды и гриппа. И самое главное – как только вы почувствовали, что замерзли, отправляйтесь в теплое помещение и выпейте горячего чая, то же самое стоит сделать, если от физической нагрузки вы вспотели, ведь влага, будь то пот или растаявший снег, может послужить причиной вашей простуды. Так что, если вы будете одеваться тепло и комфортно, правильно кушать и активно двигаться во время прогулок, то несмотря ни на какой мороз, вы не заболаете, напротив, будете чувствовать себя превосходно.

ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!!!