

# 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 комка», 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 стукнуться 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