

## Как весело провести Масленицу и не заболеть

Если вы будете участвовать в масленичных гуляньях с детьми (это правда весело!), приготовьтесь провести на морозе несколько часов подряд. Вас ждут шумные игры, уличные аттракционы, катание на санях и, конечно, длинные очереди за дымящимися блинами. Рассказываем, как долго гулять на Масленицу и не мерзнуть.

### Правило № 1: Соблюдаем правило «капусты»

«Нет плохой погоды, есть плохая одежда». К счастью, из современного детского гардероба ушли тяжеленные шубы на искусственном меху, которые вмиг промокали и не давали ребенку двигаться. В магазинах большой выбор почти невесомой одежды, способной долго удерживать тепло.

Имеет значение не только качество зимней одежды, но и правильное сочетание вещей. Одевать ребенка надо «как капусту» – многослойно.

Первый слой – термобелье или белье из хлопка с шерстью. Второй слой – флис или шерсть. Третий слой – собственно, комбинезон. Он должен быть по размеру ребенку, иначе согревающая «воздушная подушка» не работает.

Для подвижных детей идеальна мембрана: она легко и прекрасно сохраняет тепло, отводя лишнее тепло и влагу во время подвижных игр на улице. Не очень активного ребенка будет хорошо согревать комбинезон с наполнителем «пух-перо».

### Правило № 2: Защищаем руки, ноги и лицо

**Руки.** Варежки и перчатки должны быть непромокаемыми и не тесными.

**Ноги.** Иногда мамы надевают на ребенка сразу две пары теплых носков, а по приходу домой получают заледеневшие ноги. Чтобы этого избежать, следите за тем, чтобы ребенку не была тесна обувь: он должен свободно шевелить пальцами. Достаточно одной пары теплых носков из шерсти поверх х/б носочков или колготок. Если ребенок носит термообувь из мембраны, обязательны термоноски.

**Лицо.** За 20-30 минут до выхода из дома намажьте щеки и нос ребенка защитным кремом от мороза. Губы – жирной гигиенической помадой. Выбирайте средства с повышенным содержанием липидов на безводной основе.

На голову лучше всего надеть шлем: он хорошо защитит и уши, и щеки, и лоб. Если ребенок носит сережки, на время прогулки их лучше снять.

Не забудьте о себе. Замерзнете – придется вскоре возвращаться, а увести домой разыгравшегося ребенка – то еще удовольствие. Для долгой прогулки на морозе хороша лыжная экипировка. Что касается обуви – идеальны угги (а если добавить к ним термоноски, можно гулять практически вечно).

Захватите с собой термокружку или небольшой термос с чаем или теплым компотом. Замерзнув, сможете быстро согреться прямо на месте. К тому же будет чем запивать блины, если ребенку не понравится чай в «полевых» кафе.

### Правило № 3: Следим за тем, чтобы ребенок не замерз и не перегрелся

Холодные щеки, руки и нос – не показатель того, что ребенок мерзнет. Важнее обратить внимание на ноги, а также на области груди и спины чуть ниже шеи. Если холодно там, значит, пора домой.

Не менее опасен во время прогулки и перегрев. Снимайте или полностью расстегивайте на ребенке верхнюю одежду в помещениях и в транспорте, иначе на улице ребенок выйдет из них мокрым и может простудиться.





#### **Правило № 4: Активно играем**

► Если ребенок начал замерзать, предложите ему поиграть в «волчьи догонялки». Расскажите, что это не обычные догонялки, а такие, какие приняты у зверей, ведь волки в стае ходят за другом по снегу след в след. Вот и догонять друг друга тоже надо след в след. Получается не так быстро, зато весело.

► Ловите «снежные пузыри». Если на улице мороз, а ветра нет, то обычные мыльные пузыри будут почти мгновенно замерзать прямо на ваших глазах. При крепком морозе (-15°C - 20°C) пузыри покроются красивым узором.

► В местах, где активные игры неуместны, например, в очереди за блинами, можно просто попрыгать на месте или поиграть в «Угадайку». Ребенок вытаптывает на снегу какую-нибудь фигуру или животное, а вы угадываете, что это такое.

► Если боитесь, что во время игр со снегом у ребенка замерзнут руки, возьмите с собой снежколеп и формочки для песочницы. Это уменьшит время контакта со снегом (можно набирать его лопаткой), а ребенку наверняка понравится создавать ледяные «лакомства».

► Играя в снежки, лучше целиться не друг в друга, а, например, в дерево, стену здания или забор. Самый меткий «снежкометалец» первым получает приз – вкусный блин. Дети обычно охотно включаются в любое соревнование.

#### **Правило № 5: Правильно согреваемся после прогулки**

Снимите всю уличную одежду, переоденьтесь в теплые пижамы и выпейте теплого компота или чая.

Если ребенок сильно замерз, не нужно сразу засовывать его в горячую ванну или парить ноги.

Также нельзя растирать замерзшие участки тела или смазывать их жирным кремом. Согреваться лучше всего в воде комнатной температуры, плавно увеличивая ее до температуры тела.

