



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Зима и дети

**К**акой ребенок не любит резвиться на морозе, кататься с горки на санках или лепить снеговиков? С приходом зимы количество детей на детских площадках практически не уменьшается, и это правильно – свежий морозный воздух очень полезен для подрастающего организма. Однако любимые развлечения детей зимой могут стать причиной многих травм. В этот период возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать опасности получения травм.



### **Проконтролируйте места, где играют ваши дети зимой**

Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги.

Каждый ребенок должен понимать, что катаясь на санках или лыжах с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной вперед, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Нельзя привязывать санки друг к другу – перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

На коньках можно кататься в специально оборудованных местах.

Игра в снежки может привести к повреждениям глаз, поэтому нужно беречь от таких «снарядов» лицо. Задача взрослых убедить ребенка не бросать снежок в упор и не целить в голову.

### **Научите ребенка правилам поведения на улице в гололед**

Во время перемещения по скользкой улице не надо спешить, избегать резких движений, нужно постоянно смотреть себе под ноги.

Не держать руки в карманах: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

При спуске по лестнице ноги необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

**Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться».** Доходчиво объясните ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям.

### **Еще одна распространенная зимняя травма – обморожение**

Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. **Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.**

Поэтому, чтобы избежать неприятных последствий, правильно и по погоде одевайте ребенка для прогулок.