

Холода - не беда

Чем занять ребенка,
когда на улице мороз



Чем занять любимых непосед, пока за окном непогода?

Первым делом, можно прибегнуть к традиционным развлечениям – рисование, лепка из пластилина, мультики и книжки, но как правило это всё быстро надоедает пытливному детскому уму. Мы подготовили для вас и ребенка список самых нескучных домашних занятий.

Юные рестораторы:

готовим вместе!

Совместно с ребенком приготовьте вкусный и полезный ужин для всей семьи, а затем нарядно накройте на стол и продегустируйте блюда.

Снежный бал:

организуем свой праздник!

Устройте мини-концерт с участием друзей вашего ребенка: пусть каждый гость приготовит сценку, песню или цирковой номер. После этого можно продолжить веселье танцами.



БЕЗОПАСНОСТЬ ЗИМНИХ ПРОГУЛОК

На первых этапах своих прогулок дети нуждаются в подсказке и поддержке взрослых. Необходимо показать ребенку, как правильно спуститься с горки, как проехать на санках, на лыжах, где можно спуститься, а где нельзя. Такие беседы с ребенком обязательны, особенно с маленькими детьми.

Телесные повреждения независимо от времени года оставляют у ребенка физическую и психологическую травмы. Если малыш упал, родители должны проявить участие, успокоить, расспросить, где и что у него болит. Если ребенок жалуется на то, что он не может встать или самостоятельно идти, нужно немедленно обратиться в травматологический пункт.

На полусогнутых

Зимние травмы у детей в основном связаны с гололедом. И перед выходом на лед неплохо научить малыша правильно падать - это умение пригодится ему в жизни.

Пусть ребенок потренируется на полу.

- Падая лицом вперед, важно приземлиться на чуть согнутые, пружинящие ноги и руки, как это делают животные. Тогда вероятность получить травму значительно снижается.

- Падая на спину, необходимо сгруппироваться: свернуться калачиком, поджать голову и ноги и в таком положении попробовать «покачаться» вперед-назад. При подобном перекате нагрузка на позвоночник распределяется физиологически правильно, а кроме того, нет риска повредить голову, ноги или руки. Конечно, чтобы освоить такую науку безопасных приземлений, понадобится время.



Магия теней:

погружаемся в мир тайны!

Театр теней развивает речь и фантазию, и точно не даст заскучать. Погасите в комнате свет, натяните простыню в дверном проеме и направьте на нее свет. Актеры театра должны располагаться между экраном и источником света – можно начинать свое таинственное и загадочное представление.

Мы ищем клад:

навстречу приключениям!

Поиграйте в кладоискателей. Такая игра настоящее приключение для маленького путешественника. Спрячьте клад в сундучок, нарисуйте карту и подсказки, с помощью которых ребенок сможет передвигаться по квартире. Каким будет содержимое клада решать вам.

Веселые старты:

физкульт - привет!

Разделите семью или друзей ребенка на две команды и предложите пройти игруэстафету, используя различные предметы. Пусть победит дружба и соревнования закончатся сладким чаепитием.



Если ребенок приморозил язык к металлической поверхности

- Не пытайтесь насильно «оторвать» пострадавшего, иначе вы повредите поверхность языка. Лейте теплую воду на место прилипания.
- Не давайте ребенку горячей и острой пищи.
- Если рана будет сильно беспокоить, то нужно обратиться к врачу.

Ушибы

- Если малыш после ушиба головы побледнел, его тошнит, а дыхание затруднено, положите ему на голову холодный компресс и немедленно везите в больницу. Если ребенок поплакал и успокоился - тогда сделайте холодный компресс, обеспечьте покой и наблюдайте 2-3 часа.
- Если ушиб пришелся на живот (боль при касании ушибленного места, вялость, бледность), уложите малыша в постель, на живот положите холодное, не поите, не кормите и как можно скорее вызовите врача. Если кроха сразу успокоился, достаточно уложить его, не поить, не кормить и наблюдать 2-3 часа.
- Если у вас есть хотя бы малейшее подозрение на перелом или вывих, срочно обратитесь к врачу. Не пытайтесь прощупать поврежденные места самостоятельно - вы можете нечаянно спровоцировать смещение.

Не забывайте, что холод помогает снять отек, а тугая повязка - обеспечить неподвижность поврежденной ноги или руки до приезда врача.

Чтобы зафиксировать поврежденную руку или ногу, используйте обыкновенный марлевый бинт. Эластичный бинт создает эффект наложения жгута, который нарушает кровообращение.



Из чего сделаны снег и снежинки?

Снег — это пар, состоящий из капель воды, которые замерзают при низкой температуре. Замерзшие паровые капли и есть снежинки.

Снежинка — это скопление маленьких кристаллов льда, которые отражаются друг от друга, образуя белый цвет. Снежинки мягкие, потому что эти кристаллы очень маленькие и не способны выдержать какого-либо давления.

Как падает снег?

Сначала снежинка рождается: очень маленькие капли воды, которые испаряются под солнечными лучами из рек, озер, морей и океанов, поднимаются в атмосферу, а когда температура атмосферы достигает минусовой отметки, эти паровые капли замерзают. Благодаря тому, что снежинки очень маленькие и легкие, они хорошо держатся на воздухе и летают по небу. Так, летая из стороны в сторону, под действием ветра они приклеиваются друг к другу, подобно снегу, из которого мы потом лепим снежки. Склеившись в достаточном количестве, чтобы набрать вес, снежинки становятся тяжелее, чем воздух, и начинают спускаться на землю. Так и падает снег!



Почему медведь зимой впадает в спячку?

Зимняя спячка в берлоге помогает медведям пережить голодную зимнюю пору. В спячке медведь почти не двигается. При этом температура его тела понижается до 30°C, а работа сердечной и легочной систем значительно замедляется. Такое состояние организма помогает экономить жир, накопленный животным накануне спячки, что позволяет ему безболезненно пережить долгую зиму.

Почему заяц зимой белый, а летом серый?

Природой все мудро устроено в этом мире. Каждому животному даны те свойства, способности и качества, которые помогут ему выжить в тех или иных условиях и сохранить свое потомство. Так и зайчики меняют свою шкурку зимой «с серой на белую», а летом «с белой на серую» не случайно. Осенью заяц начинает менять цвет шубки и линять. Но линяет он не сразу. И поэтому он любит тереться о кусты, чтобы побыстрее избавиться от летней шерстки. Это помогает ему прятаться от хищников и охотников, сливаться с растительностью, и быть незаметным в лесу. Так зайцам удается зимой легко прятаться в снегу, а летом в лесу или в траве. Это обеспечивает их выживаемость и сохранение потомства.



Отвечаем на детские вопросы

Почему медведь зимой впадает в спячку?

Почему елочка всегда зеленая?

Из чего сделаны снег и снежинки?

Где живет Дед Мороз?

Как падает снег?

Почему заяц зимой белый,
а летом серый?



Синяк на попе

Гематомы, то есть обычные ушибы, можно вылечить с помощью быстродействующих мазей. Вот некоторые из них: «Гепариновая», «Троксевазин», «Фастум-гель», «Леотон».

Можно использовать холод - грелку с холодной водой или лед, но прикладывать их нужно поверх полотенца. Такие процедуры делаются в течение пяти дней, только после этого можно производить контакт с горячей водой.

Полезен сбор гомеопатических успокаивающих средств - они продаются в аптеке. Если боли у малыша не проходят, то обязательно нужно обратиться в травматологический пункт.

100 одежек без застежек

В зимнее время года не нужно укутывать ребенка во всевозможные одежды.

Достаточно одеть его в легкие, но теплые вещи, чтобы он мог свободно двигаться и играть.

Теплые носки надевайте обязательно, желательно шерстяные, но не колючие, чтобы не было дискомфорта.

Зимние ботинки для детей покупайте с рифленой подошвой, чтобы не скользили. И они не должны сидеть на ноге ребенка впритык! Если вы наденете на ребенка носки и обувь его размера, то детская ножка может сильно вспотеть, а это, в свою очередь, приведет к переохлаждению. Так что зимние ботинки должны быть больше на размер.

Перчатки лучше покупать плотные с водонепроницаемой поверхностью, так ребенок сможет дольше играть в снежки.

Шапка не менее важный атрибут, она защищает не только уши и голову ребенка от морозов, но и смягчает удар при падении.



Почему елочка всегда зеленая?

У елки вместо листьев хвоинки-иголки. Они такие маленькие и их так много, что они опадают и вырастают постепенно в течение всего года. Этот процесс мы не замечаем, потому что елка никогда не скидывает все иголки, а мы видим нашу красавицу всегда зеленой.

Где живет Дед Мороз?

Дом Деда Мороза находится в сосновом бору на берегу реки Сухона, недалеко от города Великий Устюг. Дом этот очень большой и построен из дерева. Можно сказать, что это и не дом вовсе, а настоящий терем. Дом волшебный, гостеприимный и уютный, в нем очень много комнат. Для писем, которые присылают Деду Морозу из разных уголков страны, есть отдельная просторная комната. В период новогодних и рождественских праздников Дед Мороз не сидит на месте и постоянно меняет прописку. В Великом Устюге Дед Мороз любит устраивать приемы гостей и народные гуляния, потому что не каждый решится посетить затерявшийся в льдинах дом Деда Мороза.

Резиденции Деда Мороза есть в каждом городе. Но в какой бы из своих резиденций Дед Мороз ни находился, он обо всех помнит и непременно принесет каждому подарки под елку в новогоднюю ночь.

