

Безобидны ли зимние забавы

Чем заняться ребенку зимой? Самое первое веселое занятие - игра в снежки. Польза от нее большая: развивает руку и глазомер, гармонию движений тела и интеллект. Но есть и другая сторона - тяжелый снежок может угодить в лицо и вызвать симптомы сотрясения: боль, «искры из глаз», молниеносная потеря сознания, затем головная боль, гематома орбиты, рвота. Следовательно, будь осторожен! **Всегда рассчитывай силу броска и траекторию полета снежка. А если снежок летит в тебя – берегись и защищайся!**



А катание с горки? Если еще стоя, да с разгона! В результате подсекают маленьких на ледянках и картонках и те получают травмы. **Задача взрослых – не допускать одновременного катания старших и младших детей.**



А если паровозиком? Первый неизменно застревает в не укатанном снегу и получает удар в спину. Результат – смещение позвонка. А можно и вообще выбить позвонок.

А если паровозиком на санках? Задние санки налетают на передние, нарушается равновесие первого «водителя». В результате он ударяется лицом (чаще переносицей) о передний край санок.

На горке не должно быть трамплина. В противном случае санки могут выскочить из под ребенка. В результате шишка на лбу или удар ягодицами, что чревато травмой позвоночника. И это не обязательно копчик или крестец.

Чтобы этого не случилось, нужна помощь взрослых – **надо расчистить затухающую безопасную дорогу. Пусть длина ее в 4-5 раз превышает высоту горки. А еще при спуске надо беречься близко расположенных кустов и деревьев;**



Взрослые должны первыми исследовать горку.

Лыжи и коньки не простые виды развлечения. Этому надо учить. **Необходимы знания правил безопасности падения и техники передвижения: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания.** Для этого есть тренер и опытные преподаватели. Родители здесь играют меньшую роль. В травматологию попадают, в основном, дети ничего не умеющие, ничему не обученные.



В зимнее время на открытых участках кожи маленьких детей часто появляются «ознобыши» – уплотнения синюшно-багрового цвета. Для них не нужны сильные морозы. Достаточно влажной погоды, холодного ветра, тесной одежды. Профилактика «ознобышей» не сложная: **перед прогулкой открытые места кожи ребенка смажьте лучше гусиным нейтральным жиром - или специальным кремом.**



Безобидны ли зимние забавы

Чем заняться ребенку зимой? Самое первое веселое занятие - игра в снежки. Польза от нее большая: развивает руку и глазомер, гармонию движений тела и интеллект. Но есть и другая сторона - тяжелый снежок может угодить в лицо и вызвать симптомы сотрясения: боль, «искры из глаз», молниеносная потеря сознания, затем головная боль, гематома орбиты, рвота. Следовательно, будь осторожен! **Всегда рассчитывай силу броска и траекторию полета снежка. А если снежок летит в тебя – берегись и защищайся!**



А катание с горки? Если еще стоя, да с разгона! В результате подсекают маленьких на ледянках и картонках и те получают травмы. **Задача взрослых – не допускать одновременного катания старших и младших детей.**



А если паровозиком? Первый неизменно застревает в не укатанном снегу и получает удар в спину. Результат – смещение позвонка. А можно и вообще выбить позвонок.

А если паровозиком на санках? Задние санки налетают на передние, нарушается равновесие первого «водителя». В результате он ударяется лицом (чаще переносицей) о передний край санок.

На горке не должно быть трамплина. В противном случае санки могут выскочить из под ребенка. В результате шишка на лбу или удар ягодицами, что чревато травмой позвоночника. И это не обязательно копчик или крестец.

Чтобы этого не случилось, нужна помощь взрослых – **надо расчистить затухающую безопасную дорогу. Пусть длина ее в 4-5 раз превышает высоту горки. А еще при спуске надо беречься близко расположенных кустов и деревьев;**



Взрослые должны первыми исследовать горку.

Лыжи и коньки не простые виды развлечения. Этому надо учить. **Необходимы знания правил безопасности падения и техники передвижения: умение ставить ногу, держать корпус, регулировать ритм дыхания.** Для этого есть тренер и опытные преподаватели. Родители здесь играют меньшую роль. В травматологию попадают, в основном, дети ничего не умеющие, ничему не обученные.



В зимнее время на открытых участках кожи маленьких детей часто появляются «ознобыши» – уплотнения синюшно-багрового цвета. Для них не нужны сильные морозы. Достаточно влажной погоды, холодного ветра, тесной одежды. Профилактика «ознобышей» не сложная: **перед прогулкой открытые места кожи ребенка смажьте лучше гусиным нейтральным жиром - или специальным кремом.**

