

Zima – ubieranie dziecka, spacery.

Z niską temperaturą za pan brat.

Bez względu na porę roku, dziecko powinno przebywać na dworze codziennie. Dlaczego? Aby dopisywał mu apetyt i zwiększała się odporność. Bo zgodnie ze słowami piosenki, *kto się hartuje, nigdy nie choruje*. Niezwykle ważne jest wietrzenie mieszkania. Jesienią i zimą otwieramy okna aż 3 razy dziennie. Czas wietrzenia powinien wynosić



15minut. Ostatni raz wentylujemy pomieszczenie tuż przed położeniem dziecka spać. Zimowego spaceru nie powinno się łączyć z zakupami. Częste i spore zmiany temperatur nie wpływają dobrze na brzdąca. Przed wejściem do ogrzewanego pomieszczenia koniecznie rozpinamy kurtkę i zdejmujemy rękawiczki oraz czapkę. Łatwo sprawdzić, czy dziecku nie jest za gorąco lub za zimno. Zrobimy to, dotykając skóry na karku i plecach malucha. Twarz dziecka smarujemy tłustym kremem. Nie może to być krem nawilżający, w którego skład wchodzi zamarzająca przy ujemnych temperaturach woda. Dzieci, podobnie jak dorośli, różnią się pod względem upodobania do temperatur. Jedne uwielbiają gorąco i w domu najchętniej chodziłyby w krótkim rękawku, a nawet bieliźnie, inne wolą chłód.

W zimnie zwiększa się przemiana materii. Dochodzi do tego w wyniku: a) wzrostu wydzielania hormonów nadnerczy i tarczycy, b) wzrostu napięcia mięśniowego (pojawiają się gęsia skórka oraz dreszcze), c) zwiększenia aktywności fizycznej. Nasilenie przemiany materii stwierdza się już po 2 minutach przebywania w temperaturze 2 stopni Celsjusza. Zimą warto także nieco zmienić dietę. Nie tylko maluchom posłużą wysokoenergetyczne i częstsze (spożywane np. 5 razy dziennie) posiłki.

Wychodzimy na dwór

Zima to dla przedszkolaków czas wspaniałej zabawy. Można pograć w śnieżki, ulepić bałwana, dokarmiać zwierzęta, zjeżdżać z górki na sankach... Aby czas spędzany na dworze był jednak miły i bezpieczny, dziecko trzeba odpowiednio ubrać. Oto trzy rzeczy, o których nie wolno zapomnieć, wybierając się na podbój okolicy. Trzeba przykryć wszystkie części ciała, ubierać się na cebulę i nie dopuszczać do przemoczenia.

Poza domem dziecko powinno mieć kurtkę albo płaszcz z kapturem, szalik, czapkę lub kominiarkę. To bardzo ważne, gdyż ponad 50% ciepła tracimy właśnie przez głowę. Szalik obowiązkowo obwijamy dookoła szyi, a nie przewieszamy go przez nią. Na dłonie zakładamy rękawiczki. Gdy jest bardzo zimno, można nałożyć maluchowi dwie pary rękawiczek albo grubsze rękawice narciarskie. Należy zadbać o ciepłe, nieprzemakalne kozaczki czy botki, bo dzieci często chorują po wychłodzeniu stóp. Na wycieczkach i przy zjeżdżaniu na sankach i nartach doskonale sprawdzają się kombinezony.

Czemu lepiej ubierać się na cebulę niż włożyć jeden gruby strój? Ponieważ 2-3 warstwy bardziej grzeją. Pomiędzy nimi znajduje się powietrze, a gdy jest ono nieruchome, stanowi świetny izolator.

Pierwsza warstwa to ciepłe majtki, podkoszulek z długim rękawem i rajstopy. Rękawy i nogawki nie mogą obciskać kończyn, ponieważ, po pierwsze, hamuje się krążenie i ciało nie może się samo

rozgrzewać, a po drugie, ubranie ściśle przylegające do skóry nie pozostawia miejsca na izolujące powietrze.

Drugą warstwę stanowi ubranie „dzienne”, czyli to, co dziecko ma na sobie w domu. Unikamy dużych dekoltów. Warto zdecydować się na golf czy zapinany na guzik kołnierzyk. Istotne są też długi rękaw oraz dopasowanie w pasie. Spodnie czy spódniczka powinny mieć wciągniętą gumkę, pasek lub zapinać się na zamek czy guzik. Spodnie muszą mieć odpowiednio szerokie nogawki. Nie zbyt szerokie, bo wewnątrz będzie hulał wiatr i nie za wąskie, żeby pod spód zmieściły się rajstopy i bielizna. Wybierając dla dziecka zimowe ciuszki, warto zwrócić uwagę na materiał, z jakiego są wykonane. Lepiej sprawdzą się materiały grubsze i puszyste, np. flanela, dzianina, sztruks czy džins, niż cienkie i śliskie. Nie zapomnijmy też o ciepłych skarpetach. Buty powinny mieć niewielki płaski obcas, który ochroni stopę przed zimnem.

W trzeciej warstwie uwzględniamy kaptur, podwatowaną kurtkę albo płaszcz z flanelową czy futrzaną podszewką. Kurtka i płaszcz powinny być odpowiednio długie. Nie mogą sięgać tylko do pasa, lepiej, żeby zakrywały też pupę. Doskonale sprawdzają się dwie rzeczy: dodatkowy mankiet w rękawie, który nie wpuszcza do środka powietrza oraz ściągacz czy troczki do przewiązania w pasie, ponieważ utrzymują ubranie bliżej ciała.

Ciało dziecka wychładza się szybciej, gdy jest mokre. Latem to korzystne zjawisko, lecz zimą z pewnością nie. Maluch może się zmoczyć na dwa sposoby: gdy zadziałają czynniki pogodowe (spadnie deszcz, śnieg, brzdąc przewróci się do kałuży itp.) albo dziecko się spoci. Na śnieg czy deszcz obowiązkowo wkładamy wodoodporne buty. Kurtki i rękawiczki powinny być raczej przeciwdeszczowe, aby skóra oddychała. Inaczej przemoczy je od środka parujący pot.

Tylko pozornie wydaje się, że wyjście na dwór przy niskich temperaturach graniczy z cudem. Z czasem rodzicowi poszczególne kroki wchodzi „w krew” i wszystko staje się prostsze...