

Mėgaukimės žiemos džiaugsmais, tačiau nepamirškime tykančių pavojų!

Džiaugiantis gausiau iškritusiu sniegu bei žemišku šaltuku, vertėtų nepamiršti ir galimų pavojų!

Šiuo metų laiku itin dažnai paslystama ir griūvama, todėl netrūksta traumų. Dažniausiai pasitaikančios – kaulų išnirimai, sumušimai, taip pat dažni kaulų lūžiai, sąnarių patempimai ar raiščių plyšimai.

Pateikiame rekomendacijas, padėsiančias išvengti traumų:

- Būkite atsargūs lipdami laiptais, laikykitės už turėklų.
- Būkite atidūs išeidami iš pastatų į lauką.
- Atsargiai išlipkite iš viešojo transporto, neskubėkite išlipti, laikykitės už turėklų.
- Eidami neskubėkite! Eikite lėtai ir mažais žingsniais. Rankų nesukiškite į kišenės.
- Avėkite tinkamą avalynę, venkite aukštakulnių. Rinkitės patogius batus gruoblėtu padu.
- Geriau eikite sniegu, o ne slidžiais šaligatviais.
- Tamsiu paros metu būtinai dėvėkite atšvaitus. Jus seginčius pėsčiuosius vairuotojai pastebi anksčiau. Tai yra būtina, nes slidžiose gatvėse automobilio stabdymo kelias yra ilgesnis.
- Neneškite sunkių pirkinių krepšių, ypač lipant laiptais.

Paprasta, linksma, malonu. Ir labai naudinga.

Slidinėjimas, čiuožimas ant ledo, vėžinėjimasis rogutėmis nuo kalniukų, mėtymasis sniego gniūžtėmis – geriausias poilsis vaikams. Pačios paprasčiausios ir pačios mėgstamiausios pramogos gryname ore žiemą – voliojimasis po sniego pusnis, leidimasis rogutėmis ar slidėmis nuo kalnelių – specialistų vertinamos kaip užsiėmimai, padedantys vystyti vaiko judesių motorikai ir koordinacijai.

Tokie judrieji užsiėmimai rekomenduojami ir hiperaktyviems mažiesiems, tačiau su viena sąlyga – juos būtinai turi prižiūrėti suaugusieji. Hiperaktyvius vaikus reikia valdyti ir ant kalniukų, nes besivažinėjančiųjų kolektyvas paprastai būna margas – įvairaus amžiaus ir fizinio pajėgumo.

O štai ramūs pasivaikščiojimai žiemą po parką arba po mišką (be slidžių ir rogių), medikų nuomone, palankiai veikia savijautą ir nuotaiką tų vaikų, kurie turi širdies ir kraujagyslių sutrikimų (įgimtą širdies ydą ar šlubuojantį širdies ritmą), itin jautrią nervų sistemą ar yra neseniai sirgę.

Slidinėjimas gerina pusiausvyrą

Slidinėjimas naudingas visiems, bet ypač vaikams, turintiems antsvorio, hiperaktyviems, nepasitikintiems savimi, tiems, kurie atsilieka mokykloje sprendžiant logines užduotis, kurių prasta rašysena. Ši sporto šaka ugdo mažųjų vikrumą,

drąsą, moko išlaikyti pusiausvyrą. Vaikams, kuriems gresia skoliozė, čiuožti pačiužomis nepatartina, o štai slidinėti jie gali puikiausiai. Bet, žinoma, tik pasikonsultavus su vaikų ortopedu, kuris įvertins kaulų ir raumenų audinio būklę. Astma sergantiems vaikams slidinėti nedraudžiama, tačiau jiems negalima atsisakyti kasdieninės kvėpavimo gimnastikos namų sąlygomis. Slidinėjimo krūviai, žinoma, turi būti normuojami.

Patarimai tėvams

- Drabužiai judriems žiemos užsiėmimams turi būti lengvi, patogūs, tačiau pakankamai šilti ir laisvi.
- Alergija sergantiems vaikams kartais kyla specifinių reakcijų į šaltį – oda parausta, kartais ją ima niežėti, atsiranda išbėrimų (ir netgi tose odos vietose, kurias slepia drabužiai). Specialistai tikina, jog reakcija į šaltį gali būti kai kurių ligų simptomu. Bet kuriuo atveju, jeigu pastebėjote neįprastą vaiko reakciją į šaltį, būtinai pasikonsultuokite su pediatru ir vaikų alergologu.
- Po aktyvių žaidimų gryname ore vaikui būtinai reikia persirengti, išsimaudyti po šiltu dušu ir išgerti šiltos arbatos.

**Nepavykus išvengti traumos
skambinkite
tel. 112.**

Parengė

Šiaulių r. Gruzdžių lopšelio-darželio
„Puriena“ sveikatos stiprinimo
veiklą organizuojanti grupė

pagal <https://www.delfi.lt/sveikata/sveikatos-naujienos/ziemos-dziaugsmi-grudina-ir-stiprina.d?id=28913463>;

<http://www.palangosvsb.lt/tykantys-ziemos-pavojai-bukime-atidus/>



**ŽIEMOS
DŽIAUGSMAI
IR PAVOJAI**