**Ата-аналарға кеңес**

**«Ата-аналардың аязды ауа-райы туралы алты қате түсінігі»**

**Логопед: Г.А.Рамазанова**

***1.Көптеген адамдар баланы жылы кию керек деп санайды.***

Оралған балалар, өкінішке орай, жиі ауырады. Жүретін балаларды тым жылы киіндіру әсіресе қауіпті. Қозғалыстардың өзі денені жылытады, ал "жүз киімнің" көмегі тым артық. Денедегі жылу алмасу бұзылады, нәтижесінде ол қызып кетеді. Содан кейін суық тию үшін тіпті оңай болады.

***2.Көптеген адамдар осылай ойлайды: жылуды сақтау үшін киім денеде тығыз болуы керек.***

Суыққа қарсы ең сенімді құрал-ауа. Төмен температурадан жақсы қорғану үшін дененің айналасында ауа қабатын жасау керек екен. Бұл үшін жылы, бірақ жеткілікті кең киім қолайлы. Пиджак немесе пальто астына не кию керек? Алдымен терді жақсы сіңіретін мақтадан жасалған жеңіл жейде, содан кейін мойын мен білекті жауып тұратын, тығыз жүннен жасалған жемпір киген дұрыс.Аяққа- түбіттен жасалған шұлықтар мен жүннен жасалған, тар емес, бас бармақ ішінде оңай қозғалатындай етік.

***3.Көптеген адамдар суық тиген бала дала шықпағаны дұрыс деп санайды.***

Егер баланың температурасы көтерілмесе, серуендеу қажет! Суық тиген баланы бірнеше апта бойы пәтерде ұстау-дұрыс емес. Бәлкім, сіз байқаған боларсыз таза ауада тіпті мұрыннан су ағып жүрседе, мұрын тазартылып, дем ала бастағаны білінеді. Аяз болса, ештеңе етпейді. Баланың желге қарсы жүрмеуін және терлемеуін, аузымен дем алмауын қадағалаңыз. Оның көп қозғалуына жол бермеңіз, әзірге жүгірмеуіне және сырғанауына тыйым салыңыз. Баланың қолынан ұстап серуендеңіз.

***4.Көптеген адамдар қыста бір сағат серуендеу жеткілікті деп санайды.***

Бұл туралы қатаң ережелер жоқ. Мұның бәрі баланың суыққа төзімділігіне және дала температурасына байланысты.Баламен серуендеуге рұқсат етілген ең жоғары температура -18 градус, ал қысқы ауаның қауіпті "серіктері" – жоғары ылғалдылық пен жел. Бала серуендеу алдында тамақтандырылса, суыққа жақсы төзеді. Көмірсулар мен майларға бай тағам ерекше жылу береді. Сондықтан тамақтанғаннан кейін бірден серуендеген дұрыс.

***5.Көптеген адамдар, егер нәресте суық болса, ол бұл туралы міндетті.***

2-3 жасқа дейінгі бала "Мен тондым" деп айта алмайды, тістерін қағып, дірілдей алмайды. Тері астындағы май қабаты әлі де аз, дененің жылу ұстау жүйесі толық қалыптаспаған. Қатты мұздатылған нәрестенің жалғыз реакциясы-бозару және ұйықтауға деген ұмтылыс. Есіңізде болсын: баланың денесі босаңсыған сәт-қауіп туралы белгі! Сондықтан қатты аязда нәрестені шанаға жатқызып, көп уақыт далада ұйықтатып баламен жүруге болмайды.

***6.Көптеген адамдар: бала қатып қалғандықтан, оны мүмкіндігінше тез жылыту керек деп санайды.***

Бұл дұрыс және жалған ақпарат. Жылыту керек, бірақ "өрт сөндіру ережесіне сай"емес. Мысалы, егер сіз баланың мұздатылған саусақтарын орталық жылыту батареясына қойсаңыз немесе ыстық су ағынының астына қойсаңыз – қиындықтар оңай бітпейді. Температураның күрт өзгеруі, дененің үсіген аймағына қатты ауырсынуды тудыруы мүмкін. Баланы жылыту үшін, ең алдымен, оны жылы, құрғақ зығыр матаға ауыстырып, төсекке салып, көрпемен жабыңыз. Бөлменің қалыпты температурасы жеткілікті.

