

«Одежда и здоровье детей»

Кончилась зима. Прошло время морозных и метельных дней, когда не выйдешь на улицу и долго не погуляешь. Чудесный весенний воздух веселит и пьянит. Он пахнет талым снегом и льдом. Так и хочется снять шапку, шарф, сбросить варежки, пошире распахнуть куртку. Но в марте, первом весеннем месяце, сто погод на дню: то солнце греет, то снегом сеет. Бывают и заморозки, порой дуют пронзительные северные ветры. В такую неустойчивую погоду недолго и простуду подхватить! Недаром в народе говорят: «В марте с крыш капает, а морозец к вечеру за нос цапает!»

В марте нужно побольше гулять, играть на свежем воздухе. Но чтобы не заболеть в неустойчивую капризную погоду, нужно правильно одеваться. «Хоть март и теплогрей, одевайся потеплей», - примечает народ.

На ноги лучше надеть шерстяные носки и утепленные сапожки, ноги будут сухие и теплые. Ведь не зря говорится: «Держи ноги в тепле, а голову – в холоде». Наденьте хлопчатобумажную майку или футболку, шерстяной свитер и достаточно теплую, но легкую куртку с капюшоном. Без шарфа можно и обойтись – нужно закалять горло, а вот спортивную шапочку лучше пока не снимать.

Очень полезны для здоровья первые теплые лучи весеннего солнышка. Полезно дышать и воздухом, пропитанным влагой тающих льдов и снега.

Главное – побольше бывать на свежем воздухе, больше двигаться и правильно одеваться!