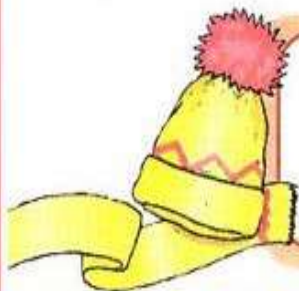


ПОЧЕМУ РУКИ И НОГИ МЁРЗНУТ?

Чем холоднее на улице, тем больше ты мерзнешь. От холода кожа может покрываться мурашками, начинается дрожание.

Чтобы не замерзнуть полностью и защитить свои важнейшие органы, твой умный организм стремится сохранить в них как можно больше тепла, и поэтому из рук, ног, носа перегоняет кровь в другие части тела.



! Теплая одежда в холодное время года не даст тебе замерзнуть и простудиться.

! Зимой и осенью твои руки всегда должны быть в тепле. Лучшее средство для этого — перчатки или варежки.



Когда наступают холода, лицо и руки могут покрыться неприятной сухой корочкой. Чтобы этого избежать, обязательно пользуйся специальным детским кремом, который наверняка даст тебе мама.



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

Зарядка очень полезна для твоего здоровья: она помогает проснуться утром, дарит хорошее настроение и бодрость на целый день. Любые занятия спортом укрепляют мышцы, кости и помогают тебе не заболеть зимой.



! Продолжительность зарядки в зависимости от возраста — от 10 до 30 минут.

Утреннюю зарядку лучше всего проводить при открытых форточках, под веселую музыку.

! Можно придать упражнениям сказочную окраску: например, почувствуй себя обезьянкой или косолапым медвежонком.

