|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВЕСТИ ЛИ РЕБЕНКА НА УЧЕБУ В МОРОЗ?**            Решение, отменять занятия или нет, принимает администрация школы по согласованию с МКУ «Управление образования городского округа Красноуральск». Но каждый родитель вправе сам решить, вести ребенка на учебу в мороз или нет.    Существует температурная шкала, разработанная специалистами для принятия решения об отмене учебных занятий:    ***ОТМЕНА ЗАНЯТИЙ:*** | | |
| ***Класс*** | ***Температура*** | |
| ***Без ветра*** | ***При ветре 15 м/сек и более*** |
| *с 1-го по 4-й* | *минус 30 градусов* | *минус 25 градусов* |
| *с 5-го по 7-й* | *минус 33 градуса* | *минус 28 градусов* |
| *с 8-го по 9-й* | *минус 35 градусов* | *минус 30 градусов* |
| *с 10-го по 11-й* | *минус 37 градус и ниже* | *минус 32 градуса* |

**КАК НЕ ОБМОРОЗИТЬСЯ**

1. Перед выходом на мороз зарядитесь калориями.
2. Ешьте побольше витаминов А и С (их много в цитрусовых, квашеной капусте, морковке).
3. Носите варежки, а не перчатки.
4. Одежда должна быть теплая и ни в коем случае не тесная.
5. Носите шапку, чтобы не замерзнуть и не испортить волосы.
6. Укутывая ребенка, закрывайте рот, а нос оставляйте свободным.
7. Кожу лица спасет специальный защитный крем (лучше всего с витамином А), наносить его нужно за 30—40 минут до выхода из дома.
8. На время морозов откажитесь от тоников и лосьонов со спиртом.

**ЕСЛИ ВЫ ОБМОРОЗИЛИСЬ**

1. Не растирайте обмороженный участок снегом и не грейте над огнем или теплоприборами.
2. Выпейте чего-нибудь горячего, лучше всего шоколада.
3. Если обмороженная конечность сильно болит, примите анальгин, аспирин или нурофен.
4. К побелевшим участкам кожи можно приложить теплый размятый картофель, сваренный в мундире и свернутый в марлю.
5. Обмороженный участок смажьте жиром домашней птицы либо касторовым, эвкалиптовым или шиповниковым маслом.
6. Если до дома далеко, не снимайте с обмороженной ноги ботинок: нога распухнет, и вы не сможете надеть его снова.