**Как старшеклассникам правильно одеваться в морозную погоду, чтобы не переохладиться и не заболеть**

Санитарные врачи настоятельно рекомендуют на время морозов забыть о курточках, свитерах и кофточках, которые не закрывают полностью спину, и одеваться как "капуста" – тогда между слоями одежды всегда будут оставаться прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Чем больше воздушных прослоек, тем теплее.

Полярники, к примеру, советуют одеваться так: первый слой одежды, который ближе к телу, должен быть из хлопка, хорошо впитывающего влагу, второй – шерстяной, удерживающий тепло и согревающий, третий – ветрозащитный, влагонепроницаемый, не дающий холодному воздуху и влаге проникать под одежду.

Было бы хорошо, если бы верхняя одежда имела объёмный воротник, который хорошо защитит шею и нижнюю часть лица от замерзания. Одежда должна быть достаточно легкой, чтобы при движении не затрачивалась лишняя энергия, и свободной, обеспечивающей нормальную циркуляцию крови.

Несколько слов об обуви. В сапоги рекомендуется положить теплые стельки, надеть шерстяные носки – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими, но при этом не стоит забывать, что тесная обувь для морозов не годится.

Ни в коем случае нельзя выходить на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и не продуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасут. Шарф дополнительно защитит самое уязвимое место – горло. Шапку можно подбирать с учетом капюшона, имеющегося или нет у верхней одежды. При его отсутствии головной убор выбирается более теплым.

Известно, что на то, как человек переносит холод, влияет не только температура воздуха, но и такие факторы, как влажность, направление и скорость ветра. При ветреной и влажной погоде воздух дополнительно "остывает" на несколько градусов и минус семь на термометре на улице могут ощущаться как все минус восемнадцать.

В ветреную холодную погоду обязательно прячьтесь от ветра - вероятность замерзнуть на ветру значительно выше.

Если возвращаетесь откуда-то не один, а с друзьями или знакомыми - следите за лицом друг друга, особенно за ушами, носом и щеками, за любыми заметными изменениями в их цвете, побелевшие на них участки – это первые признаки переохлаждения и обморожений.

В таких случаях нужно сразу поспешить в любое теплое помещение, а добравшись до дома, обязательно снять промерзшую одежду, закутаться в одеяло и пить теплый сладкий чай, постепенно согреваясь.

Берегитесь морозов и оставайтесь здоровыми!

/Информационно-просветительский проект «СОШ.RU»