**Как, с пользой для здоровья, провести зимние каникулы с ребенком?**

Зимние уличные развлечения ничем не хуже, чем прогулки по галереям торговых или игровых центров, но зато в разы полезнее. Можно организовать поход на каток или катание на лыжах, прогулки по паркам или лесу, игры в снежки, лепку снеговика и катание на горках.

Чтобы развлечения прошли удачно и без неприятных или травматичных последствий, к ним нужно подготовиться и соблюдать ряд несложных правил.

В частности, в период зимних каникул важно иметь дома полноценную аптечку, где будут бинты, лейкопластыри, дезинфицирующие средства, жаропонижающие, противоаллергические средства, сосудосуживающие капли в нос, раствор антисептика для глаз, активированный уголь в виде гранул, паст или порошков, средства помощи при ожогах и средства, применяемые при обезвоживании и отравлении.

**Картонка, санки или ватрушка?**

Кататься с ледяной горки можно на любом подручном средстве: картонке, портфеле, куске линолеума.

Среди **пластиковых ледянок** наиболее безопасный вариант — ледянка в форме груши с длинной ручкой на конце. На ней можно быстро скатиться по накатанной или ледяной горке, при этом удобно рулить и тормозить. Ледянки в виде тарелки или корыта развивают очень большую скорость даже на рыхлом снегу, поэтому для маленьких и пугливых детей они не подходят. Кроме этого, такие ледянки становятся неуправляемыми, заваливаются на бок и закручиваются.

**Санки** широко востребованы, но не отличаются безопасностью. Санки тяжелы и громоздки, поэтому не подойдут для малышей. Если же вы решили кататься вместе с ребёнком, то будьте внимательны — нога ребёнка может подвернуться, что приводит к риску возникновения перелома берцовой кости.

**Снегокаты** подойдут для школьников, но при наезде на препятствие или резком торможении можно кувырнуться через руль. Да и затаскивать их в горку — дело тяжёлое.

Модный сегодня **сноутюб («ватрушка»)** представляет собой надутую камеру, помещённую в прочный пластиковый чехол. Спускаться на нём увлекательно и комфортно, но «ватрушка» сильно пружинит на трамплинах, поэтому есть риск удариться копчиком или вылететь с неё.

**Правила для взрослых:**

Для начала нужно найти подходящее место для катания. Безопасный спуск должен находится вдали от дорог и деревьев, иметь пологий, лишённый трамплинов склон и быть не слишком популярным. Толчея из взрослых и детей может быть достаточно опасна, особенно для маленьких детей и детей, которые неуверенно управляют транспортным средством, на котором катаются.

Также детям лучше держаться отдельно от подростков, любящих демонстрировать удаль, устраивая столкновения и кучу-малу.

Перед тем как отпустить ребёнка кататься, опробуйте горку сначала самостоятельно.