Советы Айб

«Как правильно дышать

- Зима – это волшебная пора года. Только зимой можно наблюдать за тем, как красиво падает снег, как меняется все, что мы привыкли видеть каждый день. За одну ночь окружающий мир может легко превратиться в сказку. Выйдешь на улицу и не узнаешь знакомый пейзаж. А это просто красавица зима вступила в свои права, и с неба падает снег.

Зимние слова

Учимся составлять кластер «Признаки зимы»

снег

мороз

метель

лёд

иней

сосулька

вьюга

снежинки

Зимние приметы

- Выпадет снег - к потеплению.
- Кошка мордой лапы закрывает - к метели.
- Частые звезды - к теплу и снегу, редкие - к ненастью и вьюге.
- Ветер зимой подул с северной стороны - к большому морозу.
- Кошка на печку - стужа во двор.
- Ясное небо - к морозу.
- Облака против ветра идут - к снегу.
- Вороны раскаркались всей стаей - к морозу, устроили в небе хороводы - к снегопаду, на земле сидят - к оттепели, расселись на нижних ветках деревьев - жди ветра.
- Кошка крепко и долго спит - к теплу.
- Кукушка станет куковать - мороза больше не видать.
- Белые облака зимой - к ветру, синие - к теплу.
- Воробьи дружно расчирикались - к оттепели.
- Богатый урожай рябины предвещает суровую зиму.
- Если зима теплая, то лето будет холодным.
- Чем больше снега на полях, тем больше будет урожай.

Зимние пословицы

В зимний холод всякий молод.
Зимой солнце сквозь слезы смеется.
Готовь сани летом, а телегу – зимой.
Зимой солнце светит, да не греет.
Зима без снега– лето без хлеба.
Что летом уродится, зимой пригодится.
Без шубы и валенок и зима без конца.
Зимой съел бы грибок, да снег глубок.
По зиме узнавай зверя, а не человека.
Помни это: зима – не лето.
Зима спросит, что летом припасено.

Зимние виды спорта

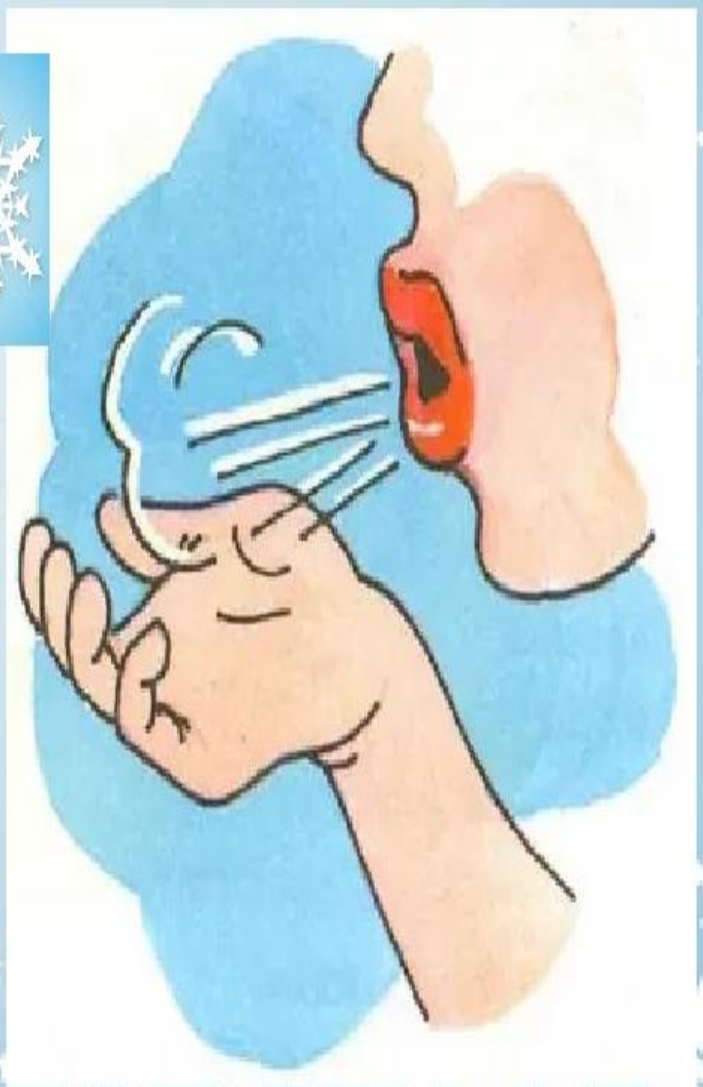
Биатлон, бобслей, горнолыжный спорт, кёрлинг, конькобежный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, санный спорт, скелетон, сноуборд, фигурное катания, фристайл, хоккей, шорт-трек.

Как одеться на прогулку

* Шуба курточки теплей,
* И зимой уютно в ней,
* В воротник упрятать нос
* Может даже дед Мороз.

* Шапка с шарфиком сейчас
* Нам подходят в самый раз,
* Чтоб случайно не простыть
* И здоровенькими быть.

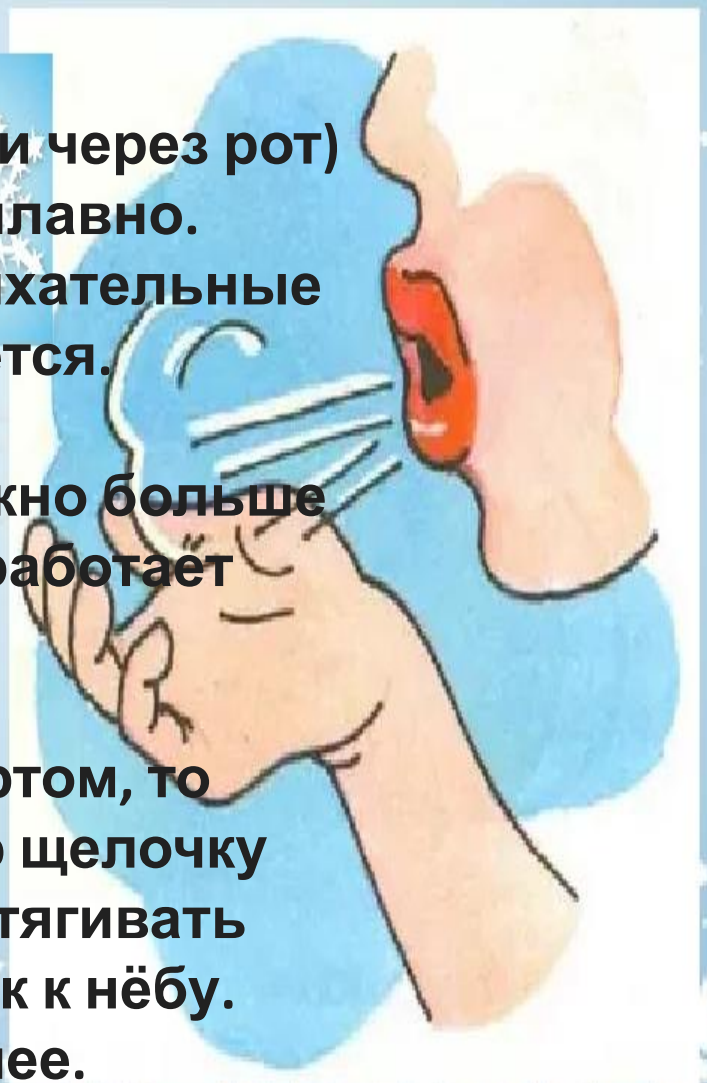
8 ПРАВИЛ ДЫХАНИЯ НА СИЛЬНОМ МОРОЗЕ



1. Как бы вы ни дышали (через нос или через рот) — дышите максимально медленно и плавно. Чем медленнее воздух идет через дыхательные пути на вдохе, тем лучше он нагревается.

2. Старайтесь по возможности как можно больше дышать носом, а не ртом. Тут на вас работает каждый лишний вдох носом.

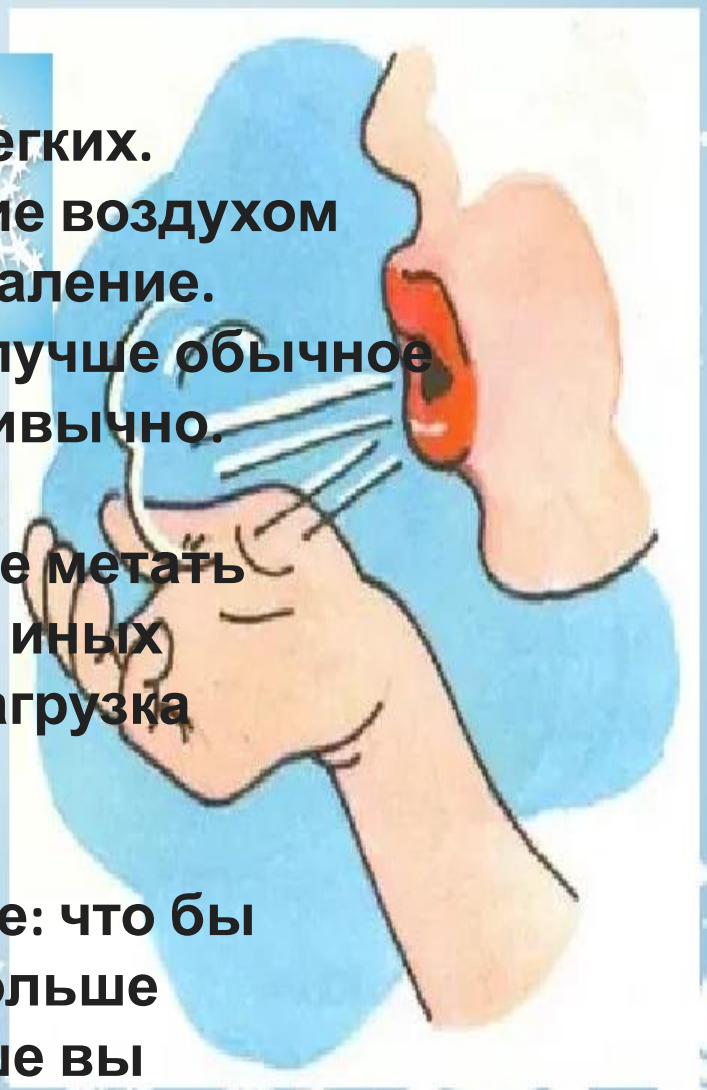
3. Если дышать приходится все-таки ртом, то дышите через как можно более узкую щелочку едва разомкнутых губ. Еще лучше вытягивать губы в трубочку и приподнимать язык к нёбу. Так дышать гораздо легче и безопаснее.



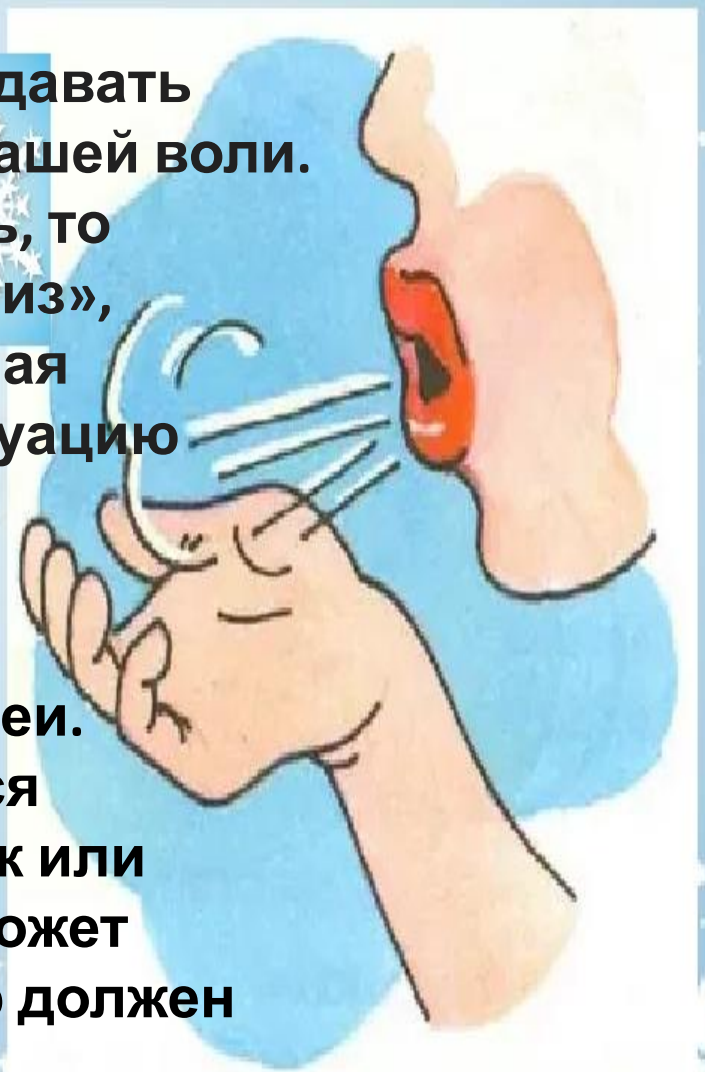
4. Не стоит вдыхать на всю глубину легких. Если вы полностью заполняете легкие воздухом при минус 30, можно подхватить воспаление. Поэтому не надо глубоких вдохов — лучше обычное неглубокое дыхание, которое вам привычно.

5. Старайтесь не бегать, не прыгать, не метать тяжести и не предпринимать никаких иных рывковых усилий. Вся физическая нагрузка должна быть монотонной.

6. Чисто психологическое ограничение: что бы ни случилось — не паникуйте! Чем дольше вы сохраняете спокойствие, тем лучше вы дышите. Чем сильнее нервничаете, тем хуже нагреваете вдыхаемый воздух.



7. Не дышите против ветра: это будет давать увеличение скорости вдоха против вашей воли. Если ветер в лицо и никак не свернуть, то наклоните голову и чаще дышите «вниз», уже будет легче. Ладонь, выставленная перед носом-ртом, тоже облегчит ситуацию при прочих равных условиях.



8. Не пренебрегайте обыкновенным утеплением, в особенности груди и шеи. Дыхательные пути могут охлаждаться снаружи через расстегнутый воротник или молнию одежды, которая не греет и может продуваться на ветру. Поэтому шарф должен быть плотно прилегающим и теплым.

Будьте здоровы!