

*Прочитай текст и выполни задания.*

Поговорим о холоде. Бывает, в походе или в поездке вдруг в холоде оказываешься без достаточно тёплой одежды. Что делать? Во-первых, НЕ ПАНИКОВАТЬ.

Вообще-то сам по себе холод не очень страшен. У нашего тела есть много способов согреться. Например, начать дрожать. От быстрого движения кровь разгоняется, мышцы согреваются, нам становится теплее. Недаром, когда мы мёрзнем, нам часто хочется подвигаться, попрыгать, помахать руками. Это самое разумное.

По-настоящему опасен только сильный мороз. Не случайно в тех краях, где морозные зимы, в природе не встретишь зверей без густого меха. Люди научились греться с помощью чужого меха. Сейчас не надо гоняться по лесам за тигром, шубу или тёплую куртку можно купить в магазине. А к ней – шапку, шарф, варежки и зимнюю обувь. На самом деле всё это даже важнее, чем куртка. Потому что больше всего в мороз страдают самые мелкие части тела - пальцы, уши и нос. Они такие маленькие, что наша кровь не успевает их хорошо прогреть. И может случиться обморожение.

Как узнать, что твоим ушам и пальцам грозит опасность? Первый признак – они уже не чувствуют холода и вообще ничего не чувствуют. Ещё они белеют (когда руки просто замёрзли – пальцы, наоборот, красные). Если происходит что-то подобное, нужно срочно зайти в помещение. Ждать нельзя!

По-настоящему опасным холод становится в сочетании с водой и ветром. Именно поэтому взрослые говорят: «Смотри не промочи ноги!». Дело тут не в мокрых ногах самих по себе, мочишь же ты их, когда купаешься вечером, и ничего. Дело – в мокрых носках и обуви, которые, вместо того чтобы удерживать тепло, забирают его у твоего тела. Поэтому главное правило: В ХОЛОД – НИЧЕГО МОКРОГО!

Если одежда влажная от пота, если ты забыл просушить рукавицы или сапоги после прошлой прогулки – жди неприятностей. Ты замёрзнешь очень быстро и очень сильно. Лучше задержаться дома на некоторое время и просушить всё как следует на батарее или феном – здоровье дороже.

Ещё иногда нам кажется, что одежда неподходящая, а она как раз очень даже подходящая. Вот, например, поехали вы на дачу на выходные, было жарко, с собой взяли только майки. А тут – холодина! Ничего страшного. На самом деле греют нас не вещи сами по себе, а тот слой воздуха, который они удерживают вокруг нашего тела.

Не веришь? Проведи опыт: заверни в шубу сосульку или пачку мороженого. Они НЕ РАСТАЮТ! Шуба не греет, она просто мешает теплу и холоду перемешиваться. Но и другая одежда с этой задачей неплохо справляется. Если ты наденешь одну на другую три майки, это будет означать три слоя воздуха. Пусть тонких, но три! Это практически так же тепло, как одна осенняя куртка. И даже модно.

И главное правило: ЗАКАЛЯЙСЯ!



*Источник: [ru.dreamstime.com](http://ru.dreamstime.com)*

*По книге Л. Петрановской*