

Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29
сайт:<http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Тел.: 8 (49 236) 2-29-70

Заведующий отделением

Пелёвина Екатерина Александровна
**Специалист по реабилитационной
работе в социальной сфере**

Карасева Екатерина Александровна
Специалист по социальной работе

Шилова Нина Викторовна

Психолог в социальной сфере

Грибкова Оксана Николаевна

Педагог дополнительного образования

Куркова Галина Викторовна
Тел.: 8 (49 236) 2-40-29

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00

**ВСТУПАЙТЕ В СООБЩЕСТВО
ЦЕНТРА В КОНТАКТЕ**



**Министерство социальной защиты населения
Владимирской области**

**ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального обслуживания населения»**

**Отделение реабилитации детей с ограниченными
возможностями и ранней помощи**

*«Как одеваться зимой,
чтобы не заболеть»*



п.Красная Горбатка

Ой, сердится мороз:
Ветки снегом занес,
Хватает за нос, щиплет до слез.
Ребятишки не пугаются,
На лыжах да санках катаются,
Над морозом потешаются.

С приходом зимы и морозов многие из нас инстинктивно начинают кутаться в несколько свитеров, надевая на себя все самое теплое. Однако часто это не приносит желаемого результата: мы либо продолжаем мерзнуть, либо, наоборот, потеем и испытываем дискомфорт.

Зимняя одежда должна быть функциональной, то есть защищать от холода, влаги и ветра, она также должна быть комфортной.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, КОГДА СОБИРАЕШЬСЯ НА ПРОГУЛКУ?

Помните про правило многослойности

Многослойность в одежде — это подход, который предполагает несколько слоев одежды, надетых друг на друга. Он очень удобен тем, что с его помощью можно регулировать температуру тела: снимать или расстегивать верхние слои, когда нужно. Это подойдет, например, если вы идете на прогулку или учебу в холодное время года.

Первый слой. Термобелье, майка или футболка.

Второй слой. Кофта из шерсти или акрила с флисом. Они хорошо греют, но в то же время продуваются.

Третий слой. Он зависит от индивидуальных предпочтений. Это может быть куртка или утепленный пуховик, дубленка или шуба.

Одежда не должна сковывать движения,

Обувь не должна быть узкой

ЗАПОМНИ:

- Не гуляй в мокрой одежде! Если замерз — иди сразу домой!
- Не забудь одеть шарф и варежки. В мороз лучше одеть варежки, а не перчатки.
- Кожу лучше смазать специальным кремом.
- На одежде должны быть светоотражатели.
- Головной убор должен закрывать уши. Щеки и подбородок защити шарфом.

Наше
здоровье —
в наших
руках!

