

Сколько гулять с ребёнком зимой

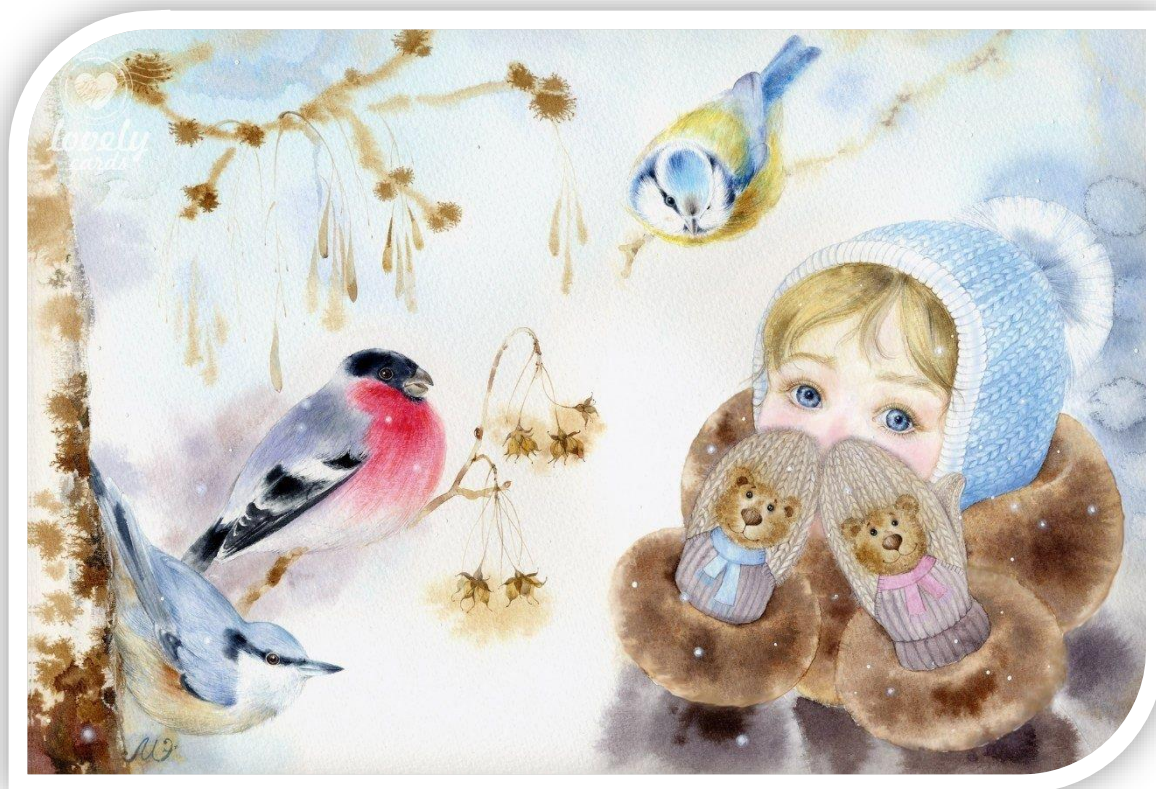


Таблица-памятка для родителей о продолжительности зимней прогулки с ребёнком при температуре воздуха не ниже -15°C :

Возраст ребёнка	Продолжительность прогулки
До 1 года	1-1,5 часа
1-2 года	1-2 часа
2-4 года	1,5-3 часа
Больше 4 лет	2-4 часа

Разумным будет сократить время прогулки, если температура на улице опустилась ниже -15°C . Общее время прогулки с малышом младше 4 лет лучше делить на 2-3 отдельных выходов на улицу, например, утром, днём и вечером. Простывшим детям лучше воздержаться от прогулок в разгар болезни и сократить время пребывания на улице, когда ребёнок уже пошел на поправку.