

ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੱਪੜੇ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪਾਉਣੇ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੰਡ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੋਵੋਗਾ

1.

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਰੋ।

ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹਵਾ ਇੱਕ ਇੰਸੂਲੇਟਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਤ ਪਹਿਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦੇ ਸਵੈਟਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲ ਤਿੰਨ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

2.

ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਬੀਨੀ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਚੁਣੋ ਜੋ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਬੰਨ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕੇ।

ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਮੀ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਸਿਰ ਦੁਆਰਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਕਾਰਫ ਨਾਲੋਂ ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

3.

ਅਜਿਹੇ ਬੂਟ ਚੁਣੋ ਜੋ ਵਾਟਰਪੂਫ, ਨਿੱਘੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜੁਰਾਬਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਜੋੜਾ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਵੱਡੇ ਹੋਣ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਹੱਥ ਨਿੱਘੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ।

4.

ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਹੱਥ ਜਲਦੀ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਟੇਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਉਂਗਲਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

6.

ਖੇਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ,

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ।

5.

-15 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੋਂ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੰਦਰ ਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਰਮ ਹੋ ਸਕੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਗਰਮ ਥਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪਸੀਨੇ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਕੱਪੜੇ ਗਿੱਲੇ ਨਾ ਹੋਣ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।



ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਆਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਹਵਾ -27 ਡਿਗਰੀ ਸੈਲਸੀਅਸ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਠੰਢੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

COMMENT S'HABILLER L'HIVER?

Les tout-petits ont besoin de jouer dehors, même l'hiver!
Votre enfant sera davantage motivé à jouer dehors s'il n'a pas froid.

1.

Faites porter à votre enfant plusieurs couches de vêtements,

car l'air entre les vêtements agit comme un isolant. Votre enfant devrait porter une épaisseur de vêtement de plus que vous.

Par exemple, **si vous mettez deux chandails sous votre manteau, votre enfant devrait en avoir trois.**



2.

Si possible, choisissez une tuque ou un chapeau s'attachant sous le menton et qui couvre bien sa tête et ses oreilles,

car une grande quantité de chaleur est perdue par la tête. **Le cache-cou est préférable au foulard pour éviter que votre enfant s'étrangle.**



3.

Choisissez des bottes bien imperméables, chaudes et assez grandes pour que votre enfant puisse mettre une paire de bas supplémentaire et bouger les orteils.

En général, si les pieds et les mains de votre enfant sont chauds, il est bien habillé.



4.

Les mains se refroidissent plus vite que le reste du corps.

Préférez les mitaines aux gants, car les doigts sont gardés ensemble et peuvent donc partager leur chaleur.



6.

Après le jeu,

faites enlever immédiatement à votre enfant ses vêtements mouillés.



5.

À partir de -15°C , rentrez régulièrement afin que votre enfant puisse se réchauffer.

Si vous entrez dans un endroit chauffé, assurez-vous que la transpiration ne mouille pas ses vêtements. Sinon, votre enfant aura froid lorsque vous retournerez dehors.



La Société canadienne de pédiatrie recommande de garder les enfants à l'intérieur si la température ressentie avec le refroidissement éolien atteint -27°C ou moins.