

# МОРОЗ, НЕ КУСАЙ ЗА НОС!



«Горько плачет бедный нос: «Мне одежды не нашлось! Я высовываюсь первым в стужу и в любой мороз!..» – слышали стишок про нос, который жаловался, что ему холодно? И правда, вот вы замечали в холодный морозный день, что замёрзнет самым первым? Герой нашего стихотворения. Скажете, просто он не укутан. А как же щёки и подбородок? Им тоже холодно! Почему так происходит? Спросим у ученика Краснооктябрьской

средней школы им. А.Ф. Пономарёва Дениса Обельчака. Он провёл исследование на тему «Почему на морозе мёрзнет нос?». Правда, работу свою написал, когда был ещё воспитанником детского сада № 29 с. Красный Октябрь. Зато теперь всезнайка рассказывает одноклассникам, как уберечь нос от переохлаждения.



## Замёрз? Вот тебе рукавичка

«Как-то на прогулке у меня замёрз кончик носа. И наш воспитатель Наталья Николаевна Карпенко предложила погреть его, приложив рукавичку. Нос у меня согрелся быстро, но я так и не понял, почему замёрз именно он?» – озадачился Денис.

А тут ещё вспомнил: мамы, когда гуляют со своими детьми, частенько трогают их за нос. Холодный? Начинают волноваться, что малыш замёрз. Но так ли это на самом деле? Эх, тут без взрослых никак не обойтись.

С Натальей Николаевной (конечно, не без помощи энциклопедий и врачей) узнал Денис: нос, руки и ноги мёрзнут у людей с низкой температурой тела. Бывает, могут они замёрзнуть даже в тёплом помещении. Да и на погоду реагируют. Стоит ей чуть-чуть измениться, нос тут же становится прохладным. Но вот по мнению врачей, если человек полностью здоров, то при любой погоде его нос будет тёплым. Обладатели тёплых носиков, даже замёрзнув на морозе, быстро отогреваются в тёплом помещении.

**Итак, как говорят врачи:** первыми замерзают все выступающие части тела. **Немудрено тогда:** нос как раз именно такой! К тому же на его кончике много тонких капилляров (кровеносных сосудов) и нервных клеток.

## Нагреватель воздуха

Ребята, вы знаете, что нос – орган обоняния. Помогает он нам различать всевозможные запахи. Но не только! Ещё он настоящий защитник. Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которых покрыты волосками. Волоски – охранники: не пропускают они в нос пылинки. Как и липкая жидкость, которую ещё называют слизью. Прилипают к ней микробы, которые пытаются пробраться вместе с воздухом в наш организм (кстати, когда слизи с налипшими микробами набирается много – мы чихаем, и наш нос очищается). Проходя по носовым лабиринтам, воздух согревается. Так что в лёгкие он уже попадает тёплым.



## «Доктор, у меня холодный нос!»

**Холодный нос** — первый звоночек: что-то в нашем организме не так. Ведь если мёрзнет нос, то происходит нарушение теплообмена с окружающей средой. То есть организм отдаёт тепло, но при этом не может его самостоятельно вырабатывать в нужном нам количестве. А если даже в тёплых помещениях у вас холодный нос, то скорее бегите к врачу проверить здоровье. Скорее всего, проверит он работу вашего сердца, лёгких, почек, ведь именно заболевания этих органов приводят к повышенному артериальному давлению, нарушению кровообращения в мозге, сосудах и конечностях, учащённому сердцебиению.

Проверились у доктора? Со здоровьем проблем нет, а нос всё равно мёрзнет? Что же, пора потренировать свои сосуды. Лучший способ — гимнастика и закаливание. Начните принимать контрастный душ (чередуйте горячую и холодную воду), делайте холодные обтирания (для этого смочите полотенце или банную рукавичку в холодной воде), займитесь физкультурой на свежем воздухе. Согласитесь, несложно. Зато какой результат! Повысите тонус организма, приведёте в норму скорость тока крови и укрепите стенки сосудов.

### Запомни!

Тренировку для своих сосудов следует проводить до еды или через 2 часа после того, как ты покушал. Помни об этом всегда, ведь сразу после еды большая часть крови организма приливает к органам пищеварения. И если в это время ты решишь устроить резкую смену температуры своему организму, он вряд ли обрадуется — может произойти спазм (резкое сужение) сосудов.

### Чтобы нос не замерз...

**1** Одевайся по погоде. Холодно? Не забудь про шапку, шарф и варежки. Запомни: одежда и обувь не должны быть тесными и пропускать влагу.

**2** Если на улице сильный мороз, постарайся поменьше гулять, а как только почувствуешь, что замерзаешь, — скорее зайди погреться в любое тёплое место.

**3** Не носи на сильном морозе металлические (в том числе золотые, серебряные) украшения — кольца, серьёжки.

**4** Чтобы не трястись от холода, перед выходом на улицу выпей чашку горячего чая или какао.



**5** Перед выходом на улицу можно сма-  
зать нос гусиным жиром или специаль-  
ным жирным кремом (пусть он лучше чуть-  
чуть поблестит, чем замёрзнет!). **Запомни:**  
мазать нос (и другие части лица в прида-  
чу) нужно за полчаса до выхода на улицу.  
Иначе частички воды, проникнувшие в  
кожу из крема, замёрзнут на морозе.

**6** При очень сильных морозах лучше  
укутать потеплее нос. К примеру, мама  
Дениса придумала специальный тёплый  
наряд для носа (см. картинку!). «Одежду»  
для носа она сделала из обычных вязаль-  
ных ниток. Конечно, эта шапочка для носа  
смешная, но очень тёплая. Боишься, что  
в школе будут дразнить, если придёшь  
в таком наряде? Что ж, укутай тогда нос  
шарфом.



### На заметку!

Наши бабушки и дедушки были увере-  
ны: замёрзшие части тела нужно расти-  
рать снегом. Скажем, идея не самая луч-  
шая. Научно доказано! Но почему? Ведь  
снег действительно помогает отогре-  
ться. Да, но процесс это о-очень медлен-  
ный. А ещё в снеге содержатся песчин-  
ки или льдинки, которые могут легко  
повредить нежную кожу. Отмороженная  
кожа практически не имеет защиты от  
микробов, а мало ли что находится в  
снегу... Так что лучше не эксперименти-  
ровать.