

Как с пользой провести новогодние праздники

Категория: Здоровый образ жизни

Информацию подготовила Пинигина С.В.,
инструктор по физической культуре МКДОУ №19
по материалам ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
г. Томск, ул. Красноармейская, 68. тел. 8 (3822) 468-500,
cmp_tomsk@fastmail.com



«Как Новый год встретишь, так его потом и проведешь». Об этом гласит одна из наших любимых новогодних примет. В новогодние каникулы так и тянет впасть в спячку и протоптать дорожку к холодильнику. Но самые долгожданные и долгоиграющие выходные года достойны лучшего. Можно наслаждаться просмотром кино, увидеть друзей, посвятить время семье и прогулкам и каждый день учиться чему-то новому.

С наступлением новогодних праздников появляется хороший повод предпринять все возможное для исполнения желаний по оздоровлению своего организма, похудению, занятиям физической активностью и зимними видами спорта.

Ученые единодушно считают, что лучший отдых - это смена деятельности. Главное - спланировать новогодние праздники заранее, чтобы и соблюдение семейных традиций не нарушить, и проблема выбора времяпрепровождения не стала дополнительным стрессом.

Людам, ведущим преимущественно сидячий образ жизни, рекомендуется принять вертикальное положение и по возможности активно насытить кровь кислородом на прогулке и вылазке за город. А тем, кого «ноги кормят» — дома или на свежем воздухе выполнять физические упражнения на расслабление и растяжку.

А вот тратить новогодние праздники на решение рабочих вопросов или подработку не стоит ни тем, ни другим. Здоровье можно и нужно зарабатывать наряду с другими средствами для жизни.

Желаем здоровья и бодрости в 2018 году!



-  **Простые советы помогут хорошо провести новогодние праздники без особых трат**
-  **Зимние виды спорта**
-  **Зимние игры на свежем воздухе**
-  **Новогодние развлечения для детей: игры дома и в гостях**
-  **Семейные традиции**
-  **Когда семья вместе**
-  **Учитесь счастью**
-  **Видеосоветы к новогодним праздникам**
-  **Как провести новогодние праздники и остаться стройной (-ым)**

Хотите быть в курсе новостей Центра, расписания лекций и тренингов, узнавать о публикации новых интересных статей, присоединяйтесь к [нашей группе в Контакте](#).

Простые советы помогут хорошо провести новогодние праздники без особых трат

Категория: Здоровый образ жизни



1. Научитесь чему-нибудь новому

Новый год хороший повод научиться делать что-нибудь ценное и полезное. Научитесь шить или вязать, готовить какое-то особенное блюдо, изучите главные правила экстренной медицинской помощи, освоите новую компьютерную программу.

2. Смотрите хорошие фильмы

Отберите лучшие фильмы, которые вы еще не смотрели. Пригласите друзей в гости или соберитесь всей семьей. Но не уделяйте этому слишком много времени. Не забывайте про прогулки и активный отдых.

3. Сходите всей семьей в ближайший парк

На ледовой горке, в парке на лыжах, за лепкой снеговика или снежной крепости можно провести не один веселый час. Весело будет не только детям, но и взрослым.

4. Поиграйте в настольные игры

Достаньте настольные игры и весело проведите несколько часов. Шахматы, нарды, пазлы, менеджер, монополия - игры могут быть любые. Если у вас дома гости, то можно поиграть в мафию.

6. Посетите бесплатные новогодние мероприятия

Изучите расписание бесплатных новогодних мероприятий, которые будут организованы на главных площадях города и в парках. Возможно, какие-то из них будут вам интересны, вашей семье и/или друзьям. Уточните, если ли в интересных вам музеях дни открытых дверей, в эти дни вход в музеи бесплатный.

7. Напишите список целей на год

Составьте список, который сделает вашу жизнь лучше, и придерживайтесь его. Бросить курить, перечитать Достоевского, сходить на тренинг, научить ребенка кататься на велосипеде - список может быть бесконечным.

8. Посвятите день или два работе по дому

Почините в доме все розетки, замените перегоревшие лампочки, почистите фильтры. Просмотрите внимательно всю квартиру и найдите вещи, которые давно нужно было починить. Включите хорошую музыку или аудиокнигу, чтобы сделать полезное дело более приятным.

9. Организуйте пешеходную экскурсию

Узнайте об интересных исторических и культурных памятниках в вашем городе, а затем сходите на пешеходную экскурсию. Возьмите с собой что-нибудь перекусить. Если в вашем городе много достопримечательностей, вы можете потратить на пешеходную экскурсию целый день, а то и не один.

10. Фотографируйте

Возьмите с собой фотоаппарат, прогуляйтесь по городу фотографируйте все, что находите интересным, загляните в ближайший парк, если выберетесь с кем-то вместе, устройте веселую фотосессию. Выложите наиболее интересные фотографии в интернет или распечатайте и повесьте в рамочке на стену.

11. Устройте праздник вашему партнеру

Соблазните вашего партнера романтическим ужином, красивым бельем, лепестками роз или завтраком в постель. Возможные семейные проблемы могут пройти сами собой.

12. Хочется перемен — устройте перестановку

Сделайте перестановку мебели в квартире. Перестановка мебели позволит испытать незабываемые ощущения - все вещи привычны, но все так по-новому. Физические упражнения тоже не будут лишними, главное, не перестарайтесь.

13. Начните тренироваться

Займитесь доступным для вас спортом: покачайте пресс, поотжимайтесь, поприседайте, побегайте по ближайшему парку, встаньте на лыжи. Если у вас есть абонемент в спортивный клуб, ходите в него как можно чаще.

17. Начните писать книгу о своей жизни

Опишите свой жизненный путь с самого детства по сегодняшний день со всеми подробностями. Воспоминания могут быть не только самые приятные, но и те, которые позволят что-то пересмотреть в своей жизни, принять какие-то важные решения о своем будущем.

19. Сходите в книжный магазин

Сходите в книжный магазин и изучите все книги, которые могли бы быть интересны для вас. И находите хоть немного времени что-то насладится чтением.

20. Разберите свой гардероб

Скорее всего, вы найдете вещи, которые нуждаются в мелком ремонте. Возможно, где-то оторвалась пуговица, где-то сломалась молния, где-то разошелся шов. Почините вещи, которые нуждаются в ремонте. Не храните старые не нужные вещи. Отберите вещи хорошие, но которые вы давно не носите и отдайте их в новые руки.

21. Будьте в отличном настроении

Даже, если у вас нет денег на развлечения или гуляния по магазинам, не расстраивайтесь. Хорошую праздничную атмосферу можно создать и без денег. Если деньги на развлечения есть, тратьте их рационально, не совершайте ненужных покупок. В любом случае наслаждайтесь днями, проведенными с семьей, и создавайте себе хорошее настроение на все новогодние праздники.

Как развлечься с детьми зимой

Новогодние праздники с походами в гости, на елки и в кино закончились, а дети у нас почему-то остались. Взрослым, гораздо проще - впал себе в спячку до весны и только в мае задумался о том, что летний гардероб наотрез отказывается налезать. С малышками этот номер не пройдет.

Если вы не хотите вырастить коlobка, интегрированного с клавиатурой и пультом от телевизора, придется шевелиться всегда, во всех смыслах этого слова. Так чем же можно заняться с ребенком зимой?



Вылазка за город

Если у вас есть четырехколесный друг, грузите в него сонное семейство в субботу утром и отправляйтесь кататься по достопримечательностям вашего и близлежащих городов. Но не забудьте оставить автомобиль поскучать, когда доберетесь до места - самое занятное можно увидеть, только дотопав на своих двоих.

Чтобы прогулка протекала интереснее, заранее найдите информацию о пункте назначения и поработайте для детей **настоящим экскурсоводом**.

Или вместе учитесь фотографировать - это увлекательный и очень энергозатратный процесс. Полезно и вам, и растущему детскому организму.

Спортивные выходные

Кто сказал, что малышу еще рано становиться на коньки или обзаводиться своими лыжами? Если вы готовы осваивать снежные и ледяные просторы, то и вашему ребенку это по плечу. Только подберите для него **правильную экипировку** - детские прогулочные коньки и лыжи по росту.



Возьмите с собой термос с чаем или горячим компотом, домашние бутерброды-сэндвичи и устройте **зимний пикник** - прямо у катка или на лесной полянке. И тогда малыши точно не потребуют зайти по дороге домой в очередной ресторан фаст-фуда.

Жадно поесть на свежем морозном воздухе домашнюю еду наперегонки с родителями гораздо веселее. Да и аппетит нагуляется такой, что дети съедят любую еду, даже здоровую.

Война миров

Постоянно жалуетесь на то, что для детей вы не авторитет, а пороть их жестоко и непедагогично? Отлично, снежная зима даст вам возможность отыгаться.

Наденьте что-то не слишком промокаемое, захватите своих отпрысков и одолжите десяток соседских. Настал время вспомнить, как строятся **снежные крепости**.

И если на этапе постройки с детьми не очень-то повоюешь, то последующее за этим неизбежное взятие крепости - отличный повод для выработки командного голоса и отработки взаимодействия между поколениями. А удачно брошенный снежок повысит родительский авторитет.

Прогулка под крышей

Если погоды наступили экстремальные, или вы совсем не выносите мороза, придется нагуливать [свои 10 тысяч шагов](#) и давать выход детской энергии в четырех стенах.

Первый, требующий высокого уровня самоконтроля вариант - отправиться в торговый центр и посвятить день шоппингу. Пусть дети наперегонки наполняют корзинку товарами по списку.

Так они смогут подвигаться и заодно поучаствовать в выборе здоровой и вкусной еды. Обсудите с ними состав продуктов, вберите самые полезные фрукты, покажите, как выбрать нужное молоко или йогурт.

Это вам кажется, что детям подобные знания пока ни к чему, но знаете ли вы сами, чем кормите своих малышей? Да, и еще. Ресторанный дворик стоит все-таки обойти стороной, либо заранее прикинуть, как добыть в нем полезную еду.

Второй вариант - «домашний безвылазный». Устройте в квартире настоящий хаос и погром. Постройте из мебели, подушек и покрывал крепость, вигвам или подземные катакомбы. Устройте веселую эстафету с пролезанием, проползанием и перешагиванием. Вы уверены, что все еще можете угнаться за малышами?

Не забудьте прекратить шумные игры за 2-3 часа до сна, чтобы дети успели успокоиться, и извинитесь перед соседями этажом ниже.

По материалам сайта <http://www.takzdorovo.ru>

Зимние игры на свежем воздухе

Категория: Здоровый образ жизни, Статьи

Активные игры на свежем воздухе полезны не только для физического здоровья, но и для эмоционального состояния. Катания на санках, лепка снеговика, метание друг в друга снежков и другие зимние игры на свежем воздухе заряжают энергией, радостью и счастьем!



Многие боятся лишний раз выходить на улицу, опасаясь простудиться или подхватит какой-нибудь вирус. На самом деле морозный воздух - лучшее лекарство от всяких хворей и прекрасное средство для укрепления всех систем организма. Достаточно

лишь **одеться в теплую и удобную одежду**, которая не стесняет движений - и вперед, к новым свершениям!

Игры еще хороши тем, что в них могут принимать участие люди разного возраста.

Дополнительная информация -

<http://www.woman.ru/kids/vacationss/article/50651/>

Зимние игры на улице



Помните в детстве это радостное возбуждение, когда, проснувшись, вдруг обнаруживаешь, что все вокруг белым-бело? Постарайтесь, чтобы и ваши дети получали удовольствие от зимы, поэтому как можно раньше объясните им, что если выпал снег, это вовсе не означает, что они должны оставаться дома — но, конечно, для прогулок у них должна быть подходящая верхняя одежда, чтобы они не замерзли и всегда оставались сухими. Такие вещи, как куртки, непромокаемые штаны, шапки и сапоги, вполне можно купить в магазинах, и желательно не в единственном экземпляре. Когда первый комплект одежды намокнет и дети начнут замерзать, поможет запас сухой одежды, чтобы, передохнув, они снова могли бежать на улицу. Особенно полезно иметь коробку перчаток и варежек. Не пожалейте денег на такую же теплую одежду и обувь для себя и отправляйтесь играть вместе с вашим ребенком.

Катание с ледяной горки и на санках

Санки и снег так же неразделимы, как мороженое и вафельный стаканчик. Придумайте разные забавные способы катания.

Кататься с горки можно не только на санках — для этой цели прекрасно подходят, например, шины от автомобилей, очень хорошо скользят с горы, позволяя развивать приличную скорость, кусок линолеума.

А еще можно сделать своеобразный тобогган. Для этого нужно взять большой кусок картона и разрезать его таким образом, чтобы оставалось достаточно много места для сидения, передний конец приподнять и завернуть, чтобы ребенку можно было ухватиться за него. Это совсем легонькие «санки», и ребенку с приятелями не составит труда отнести их до ближайшей горки, где они смогут по очереди покататься. А когда эти санки или дети промокнут так сильно, что уже нельзя будет кататься, «тобогган» можно отправить в

ближайший мусорный бачок и со свободными руками весело бежать домой, играя в снежки.

Ангелы



Пожалуй, нет ни одного взрослого, который в детстве не играл бы в снежного ангела. Покажите ребенку, как надо упереться в землю, чтобы потом повалиться назад в снежный сугроб и захлопать в снегу руками и ногами, как будто летишь; снег облепит малыша, и его одежда будет белоснежно-ангельской, а руки станут похожи на крылья. Потом помогите малышу осторожно встать, не разрушив его «ангельскую» форму. Только что выпавший снег — прекрасное пушистое ложе, и ребятишки любят, лежа на нем, как бы парить в свежести солнечного зимнего дня.

Если игра в ангелов уже не в новинку вашей семье, попробуйте создать с ребенком другие снежные образы, напоминающие разных животных. Возможно, ваш сын сможет сообразить, как улечься на один бок и согнуть руку так, чтобы след от него походил на слоновый хобот, или ребенок может встать в снегу на четвереньки и вообразить, что это не его, а лошадиные ноги в снегу, а сам он лошадка.

Следопыты

Дети любят рассматривать собственные следу на свежевыпавшем снегу. Не поленитесь найти в интернете информацию о том, как выглядят следы разных животных и птиц. После этого отправляйтесь в лес или парк и попробуйте отыскать и расшифровать следы какой-нибудь живности.



Следы снежного человека

Из картона и толстой веревки можно сделать лапы снежного человека. Оденьте их поверх зимней обуви и отправляйтесь на прогулку создавать следы снежного человека.



След в след

Расскажите ребенку о том, как ходят волки в стае (след в след). А после этого предложите поиграть в догонялки, но с одним условием: тот, кто догоняет, должен преследовать убегающего след в след.

Снежные цветы

Приготовьте для опыта:

- соломинку,
- раствор для надувания мыльных пузырей

Когда облако образуется при очень низкой температуре, вместо дождевых капель пары воды сгущаются в крошечные иголки льда; иголки слипаются вместе, и на землю падает снег. Хлопья снега состоят из маленьких кристалликов, расположенных в форме звездочек удивительной правильности и разнообразия. Каждая звездочка делится на три, на шесть, на двенадцать частей, симметрично расположенных вокруг одной оси или точки.



Нам нет нужды забираться в облака, чтобы видеть, как образуются эти снежные звездочки.

Нужно только в сильный мороз выйти из дома и выдуть мыльный пузырь. Тотчас же в тонкой пленке воды появятся ледяные иголки; они будут у нас на глазах собираться в чудесные снежные звездочки и цветы.

Снежные создания

Лепить снеговиков — это обычное дело. А вот делаете ли вы снегурочек, маленьких снеговичков, снежных собак, котов или черепах? Этим хорошо заняться, если в творческом процессе участвует несколько человек, вот тогда можно вылепить снежное семейство или целый зоопарк снежных обитателей.



Если вам хочется, чтобы проезжающие мимо люди еще больше восхищались вашим творением, то принарядите ваших снеговиков. Шапка и шарф вполне традиционные украшения для снеговиков, а что вы думаете о том, чтобы повязать вашей снегурочке на голову платок или надеть большую дамскую шляпу? Возможно, ей придется кстати кухонный фартук и деревянная ложка. Если вы любите ходить по магазинам, то купите несколько недорогих вещей специально для того, чтобы использовать их для ваших снеговиков после следующего большого снегопада. Если вы играете в снегу с очень маленькими детишками, делайте снеговичков тоже маленькими, чтобы не утомить ребенка.



Снежная красавица обрадуется короне из сосулек.



А еще вы можете попытаться сделать черепаху, для этого нужно вылепить из снега куполообразную форму, напоминающую панцирь черепахи, и приделать к нему четыре маленькие ножки, голову и хвост.

Снежные скульптуры

Из снега можно вылепить не только снеговиков. Подскажите вашему ребенку, что снег такой же материал для лепки, как и глина, который можно использовать для создания разных существ и предметов.



С помощью кухонных формочек, пластиковых коробочек от продуктов и горшочков всех размеров можно вылепить формы разной конфигурации, потом скрепить их. Маленькие шарики из снега хорошо соединяются между собой с помощью палочек или зубочисток, и таким образом из них получаются самые различные скульптуры. Покажите вашему ребенку, как соединять фрагменты его скульптурного произведения «снежным клеем», то есть обрызгивая

их водой. Если снег пушистый и рассыпается, дети могут добавить к нему воды или положить сделанные формочки в морозильник на несколько часов, чтобы дать им затвердеть.

А еще вы с ребенком можете устроить снежный пир для птиц. Сделайте чашечками снежные пирожные и украсьте их настоящим замороженным птичьим кормом.

Зимний пикник

Отправляясь в зимний лес на прогулку, не забудьте взять с собой термос с горячим чаем и печенье. Обязательно устройте в погожий зимний день пикник на свежем воздухе. Для этого вылепите из снега стол и попейте за ним горячий чай с печеньем.



Поиск клада



Эта увлекательная игра требует небольшой подготовительной работы. Вам надо будет заранее купить в ближайшем магазине «клад». Это может быть угощение (маленькая шоколадка, конфетка), игрушка или сувенир. «Сокровище» нужно положить в непромокаемую коробочку (пакетик) и спрятать под снегом в определенном месте. Лучше всего прятать клад в лесу или во дворе собственного (частного) дома (дачи).

По заданию ребенок должен найти клад, руководствуясь вашими подсказками. Подсказки могут быть простые, например, горячо-холодно или более сложные: сделай два шага налево, потом три шага вперед и т.д.

Варежка-подружка

Если вашему сыну или дочке хочется пойти погулять по снежку, а рядом нет никого, кто составил бы малышу компанию, предложите ему поиграть с варежкой-подружкой. Возьмите варежку, у которой потеряна пара, — и сделайте ей лицо: из пуговичек — глазки, а из красной нитки — рот (или нарисуйте лицо). Теперь ваш малыш с удовольствием возьмет на улицу варежку-подружку и поучит ее, как играть в снегу.

Елочные украшения из цветного льда

Сделайте елочные украшения из цветного льда, залив подкрашенную красками воду в формочки разного размера и формы. Можно использовать обычную воду, но для красоты добавить в нее ягоды, кусочки апельсина, веточки ели, мишуру и т.п. Украсьте получившимися игрушка елочку в лесу или во дворе вашего дома.



Снежные краски

Для разнообразия ваш снег можно сделать цветным. Для этого возьмите полстаканчика воды и добавьте туда пищевого красителя. Дайте ребенку несколько таких стаканчиков с разными красками. Разбрызгивая краски на снег или наполняя им стаканчики, он получит подкрашенный снег, из которого можно делать шарики, разные фигурки или снеговичков.

Это очень удобный момент познакомить ребенка с особенностями цветовой гаммы. Дайте малышу стаканчики с красной и желтой красками, и пусть он выльет половину каждой краски в стаканчик со снегом. Полученный раствор помешайте ложкой, и вы увидите, в каком восторге будет ребенок, когда он поймет, что, соединив красную и желтую краски, можно получить оранжевый цвет.

С помощью обычной пипетки и подкрашенной воды можно рисовать картинки на снегу.

Можно раскрасить готовую скульптуру из снега.



Ледяная дорожка

Цветную воду можно заморозить в тарелочках, после чего из получившихся разноцветных льдин сделать дорожку.



А еще можно сделать форму из фольгу, например, в виде сердца, и заморозить воду в ней.



Стрельба в цель

Когда на улице слишком грязно, чтобы проводить там много времени, а вашему ребенку нетерпится подвигаться, стрельба в цель именно то занятие, которое ему необходимо, а кроме того, оно способствует развитию глазомера и координации.

Наберите снега и слепите из него снежки, потом заморозьте их в холодильнике (если снег подтаял, лучше сделать снежные кубики). Приготовьте достаточное количество снежков или кубиков. Когда они станут твердыми (но не чересчур — если они слишком твердые, переложите их из морозильника на полку холодильника, чтобы снежные «снаряды» не превратились в настоящее оружие), положите снежки в пластмассовый тазик. Пусть ваш ребенок встанет на закрытом крыльце или в другом защищенном месте, а вы наблюдайте, метко ли он попадает в цель — ею может быть дерево или круг в снегу.

Начинайте с легкой цели, и если малыш удачно справляется с ней, сделайте ее менее доступной.

Снежная крепость

Дети любого возраста с радостью увлекаются постройкой снежных крепостей, но больше всего это занятие подходит мальчикам

школьного возраста. Нам не раз приходилось наблюдать, как безумно счастливые мальчишки целый день напролет проводят за постройкой своих «грозных» крепостей. Ваша задача — проследить за тем, чтобы сооружение крепости началось в тихом месте, где у нее будет шанс сохраниться в течение нескольких дней, а не где-нибудь на дороге или у крыльца дома. Предложите вашим снежным архитекторам такое место, куда меньше попадают прямые солнечные лучи, иначе цитадели будут грозить опасность слишком быстро растаять.

При постройке крепости некоторые дети любят использовать ведро, набивая в него снег; другие, чтобы построить стенку, делают большие снежные шары и, спрессовывая, кладут их один на другой; иные же просто прыгают в середину сугроба, прорывая в нем ходы, и там прячутся.

Единственная роль, которую здесь можете играть вы, состоит, пожалуй, в том, чтобы в изобилии обеспечить ребят горячим чаем, поджаренной булкой, а кроме того, постоянно пополнять запас сухих вареников.

Крепость можно построить не только из снега, но и из льда.



Лабиринты и туннели

Когда толщина снежного покрова достигает пятнадцати сантиметров или более того, в нем можно прорывать снежные лабиринты и туннели. Помогите вашему ребенку сделать план лабиринта, который он захочет соорудить в снегу на искусственном или естественном склоне. Когда лабиринт будет готов, полейте его водой и сделайте так, чтобы поверхность внутри него была очень гладкой. Теперь по дорожкам сооружения можно катать игрушки или мячики. Когда собирается несколько детей, они могут построить параллельные лабиринты и катать по их дорожкам все, что угодно.

Для большей забавы можно просто так рыть в снегу туннели-лабиринты, а для малышей — туннели, в которых легко спрятать какие-нибудь игрушки или играть в прятки.

Иглу (хижина из снега)

Когда снег достаточно липкий, самое время подумать о постройке иглу. Эскимосы строят свои иглу из снежных блоков за несколько дней, но

маленький шалун может просто погрузиться в сугроб и вырыть в нем себе домик, как у эскимосов.



Ребенок, имеющий художественное воображение, может палочкой нарисовать что-нибудь на своем иглу— какой-нибудь абстрактный рисунок, знак или вновь изобретенный семейный герб. Интересно будет построить небольшие по размеру иглу и для пластмассовой куклы.

Наука холодного дня

Используйте холодный день, чтобы помочь ребенку стать «ученым-экспериментатором», изучающим эффекты воздействия солнечных лучей. Дайте малышу два стаканчика — лучше пластмассовые, но сойдут и бумажные. В каждый из них налейте подкрашенную в разные цвета воду — примерно полстакана. Потом посоветуйте ребенку поставить во дворе один стаканчик на солнечной стороне, а другой — в тень, и чтобы он почаще проверял, в каком стаканчике вода начнет замерзать быстрее. Сколько времени потребуется каждому стаканчику, чтобы вода в нем замерзла? Замерзает ли вся вода одновременно или есть некоторая разница между верхней частью стаканчика и дном? В более теплую погоду ваш маленький экспериментатор может сделать обратный опыт. Накройте стаканчики с подкрашенной водой пластмассовыми крышками и поставьте их в морозильник. Когда вода замерзнет, вынесите стаканчики на улицу — один на солнце, а другой в тень. Понаблюдайте, как быстро начнет таять в них вода.

Работа с лопатой

Хорошо, если в вашем хозяйстве (скажем, в гараже) хранится небольшая лопатка, тогда вы сможете привлечь ребенка к тому, чтобы он помог вам расчистить подъезд к дому и дорожки. Если малыш станет получать от этого удовольствие, то в дальнейшем вам будет легче поднять планку: когда он повзрослеет, — сделать из него вполне серьезного работника. Вдвоем вы сможете проверить, на какую глубину сумеете прокопать снег за пять минут или сколько времени потребуется, чтобы вам встретиться, начиная работу с разных концов.

по материалам сайтов

takzdorovo.ru и http://adalin.mospsy.ru/l_03_00/l_03_04k.shtml