

Консультация для родителей

«Одевайте ребенка по сезону»

Переживания заботливых родителей по поводу здоровья своих детей вполне понятны, но многие мамы слишком нервничают по поводу выбора подходящего гардероба для своего малыша. Он маленький, ему непременно холодно, он простудится и заболеет — вот основные тревоги тревожной матери. Противоречивые советы, которые сыплются со всех сторон, не успокаивают, а лишь подливают масла в огонь, так можно заработать настоящий материнский невроз, выражающийся в гиперопеке. Существует простой и логичный способ справиться с этой проблемой раз и навсегда: нужно научиться понимать потребности своего ребёнка, избавиться от заблуждений и беспочвенных страхов. Это поможет избежать многих проблем, в том числе солидной части детских капризов, ведь не зря дети устраивают бунты при попытке натянуть на них третью кофточку и ещё одни колючие штаны с начёсом. Определения погодной температуры. Все люди индивидуально чувствуют температуру воздуха, и это естественно: кому-то при 18 градусах тепла хорошо и комфортно, а кто-то уже ищет тёплый плед. Именно поэтому лучше сразу определиться с некими общими определениями погоды в зависимости от температуры. 21°C и выше: жарко, при этом часто добавляются такие факторы, как яркое солнце, а если температура забирается за 30°C, то это уже очень жарко. В городе такая высокая температура переносится тяжелее, чем на природе.

17°C — 20°C: тепло, это именно тот температурный промежуток, который называют зоной комфорта.

10°C — 16°C: прохладно, типичная температура для межсезонья.

0°C — 9°C: холодно, и это подтверждают санитарные врачи, недаром отопительный сезон начинается при трёхдневном удержании среднесуточной температуры у верхней границы этого промежутка.

До 0°C: мороз, и чем ниже температура, тем внимательнее стоит относиться к выбору одежды для ребёнка, не только из-за самого мороза, но и по причине резких перепадов температуры на улице и в помещении.

В жаркую погоду необходимо носить одежду из хлопчатобумажной ткани, которая обеспечивает быструю отдачу тепла и предохраняет от перегревания. Летом в теплую солнечную погоду дети могут ходить в легких однослойных костюмчиках без рукавов или сарафанчиках, на голове должна быть панамка из светлой ткани или шапочка с козырьком для защиты от солнца.

Весной и осенью в дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстежкой, обладающей хорошими

теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они легкие, достаточно теплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоев одежды между бельем и курткой зависит от температуры воздуха.

Если на улице холодно, вместо одной толстой теплой вещи лучше надеть две легкие и менее теплые. Между слоями одежды создается воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребенка очень важно.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоев: нижнего - теплозащитного и верхнего - ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключая поступление холодного воздуха через застежки, воротник, рукава.

Покрой одежды имеет большое значение для профилактики переохлаждения. Комплект из куртки и полукомбинезона (утепленные брюки с грудкой и спинкой на лямках) наиболее удобен. Куртки при активных движениях ребенка (наклонах, подъемах рук вверх) поднимается, обнажая поясницу, а спинка полукомбинезона ее прикрывает. Цельнокроеный комбинезон не подходит для прогулок детей дошкольного возраста: он сковывает движения, его неудобно одевать и труднее вычистить, высушить после прогулки.

Между бельем и верхней одеждой (в зависимости от погоды) могут быть рубашка и свитер или только рубашка, колготки и рейтузы или только колготки.

В прохладную погоду, а также зимой при отсутствии сильных морозов детям рекомендуется носить вязаные шапки, хорошо прикрывающие лоб и уши. В сильные морозы для плотного прилегания под теплую шапку следует надевать тонкую трикотажную шапочку с ушками, которая завязывается под подбородком. Хорошей защитой от ветра служит капюшон куртки, надетый поверх шапки. В условиях часто меняющейся погоды не может быть универсальной зимней или осенней одежды. Одежду ребенку нужно подбирать ежедневно, в зависимости от температуры воздуха, влажности и силы ветра.

И помните: ношенная вещь холоднее новой. Имейте это в виду, если ваш младший ребенок донашивает куртку за старшим.

В уличной одежде ребенок находится не только на прогулке, но и в общественном транспорте, в магазинах. В этих случаях нужно иметь возможность снять часть одежды, чтобы ребенок не потел. В любом случае одежда должна быть чистой, красивой, яркой и вызывать у ребенка радость и хорошее настроение.

