СООТВЕТСТВИЕ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ ДЕТЕЙ ПОГОДНЫМ УСЛОВИЯМ

Чтобы вырастить ребенка здоровым, надо почаще гулять с ним на свежем воздухе. Ежедневная прогулка, а то и две, должна быть запланирована вне зависимости от того, какая за окном погода.

Одевая ребенка на прогулку, необходимо приблизительно оценить температуру воздуха с учетом ветра. Количество одежды должно быть умеренным, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.

Главное требование к детской одежде - возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

Летняя одежда для ребенка

Летняя одежда для ребенка должна соответствовать гигиеническим требованиям, обладать гигроскопичностью, т.е. изготовлена из материалов, способных впитывать парообразные выделения кожи человека; также должна иметь удобный покрой, исключающий стеснения дыхания, движений, кровообращения. Для детской одежды предпочтительнее ткани из натуральных волокон.

Обувь должна соответствовать анатомно - физиологическим особенностям стопы - быть мягкой, легкой, достаточно свободной и не ограничивать движения пальцев. Летом у детей на голове обязательно должны быть панамы, косынки, шляпки, чтобы предотвратить солнечный удар.

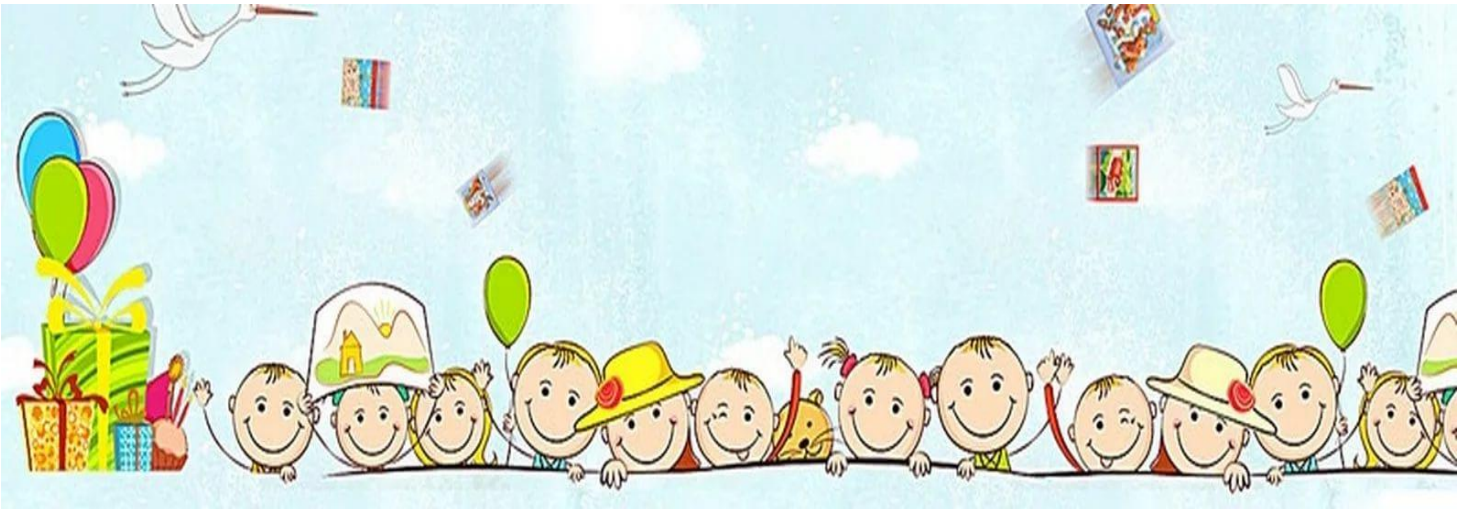
Весенние прогулки с детьми

Позади все морозы, метели, гололедицы. Все сильнее пригревает весеннее солнце, тает снег, на улице дольше не темнеет, и гулять с детьми все приятней.

Но права народная мудрость: весна красна, да обманчива. Ведь так легко можно простыть на весеннем ветерке!

Отсюда главное правило сбора на прогулку - лучше пусть ребенок подмерзнет, чем вспотеет.

Зимние комбинезоны меняют на куртки с одним слоем синтепона. Зимние сапоги на демисезонные ботинки. Головные уборы тоже более облегченные.



Как одеть ребенка на прогулку зимой?

Времена, когда на ребенка зимой надевали пальто на ватине, меховую шапку, а на ноги валенки с калошами, прошли. Сейчас в любом детском магазине очень широкий выбор одежды и обуви. Как же правильно одеть маленького ребенка на прогулку зимой, чтобы ему не было холодно или, наоборот, чтобы не вспотел.

Для удобства разобьем зимнюю погоду на 4 температурных промежутка:

1. -5°С +5 °С Такая температура часто наблюдается в зимний период в средней полосе России. Детские врачи рекомендуют для такой погоды - футболку с длинным рукавом и колготки, комбинезон на синтепоне, носки хлопковые, а не шерстяные, шапочку шерстяную теплые перчатки из полиэстера.

Нижнее белье должно обладать способностью выводить влагу и создавать из теплого воздуха защитный слой на теле ребенка. Он останется сухим и не будет потеть даже при активном движении.

2. -10 ° -5 °С В этот температурный промежуток предыдущий комплект можно усилить, надев дополнительно легкую водолазку из льна, хлопка или синтетических тканей. Ноги желательно дополнительно утеплить шерстяными носками.

3. -15°С -10°С Это достаточно холодная погода уже не только для ребенка. Поверх белья надеваем комплект одежды из искусственной легкой шерсти (флиса). Поверх обычных носков - обязательно шерстяные. Для такой погоды лучше подойдет комбинезон на пуху. Поверх шерстяной шапочки накидываем капюшон комбинезона. На руки лучше надеть шерстяные варежки или варежки с меховой подкладкой. (Чтобы не было обморожения, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом).

4. -23°С -15°С Если не боитесь такого мороза и приняли решение идти на прогулку, то ребенка надо одеть так же как и при температуре до -15°С. Однако время прогулки должно бать ограничено, чтобы не было обморожения, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.

Как понять: комфортно ли ребенку на прогулке? Вот несколько типичных признаков:

- румянец, появившийся на щеках ребенка, свидетельствует о хорошей циркуляции крови,
- бледность, проступившая вслед за краснотой на кончик носа, свидетельствует о том, что ребенок замерз.

Важный показатель состояния ребенка - шея. Если она холодная, значит, ребенку холодно, если влажная и потеет, значит, ребенку жарко. Проверьте ноги ребенка после прогулки. Если ступни влажные поменяйте носки на более легкие. Если ноги холодные - наденьте дополнительные шерстяные носки. Добрый совет - старайтесь не кутать ребенка при выходе на прогулку. не накидывайте капюшон на его голову при температуре выше -5°С. Голова вспотеет - ребенок может простудиться.

Для прогулок не бывает плохой погоды – бывает плохая экипировка.