

Консультация «Как одевать детей в холодное время года».

Одежда играет большую роль в защите организма от неблагоприятных влияний внешней среды. Она должна обязательно соответствовать сезону и погоде, а также возрасту ребенка.

Одежда для прогулок.

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Какая одежда теплее?

Более теплыми являются ткани и материалы, содержащие большое количество воздуха. Связано это с тем, что неподвижный воздух, заполняющий поры ткани, становится хорошим теплоизолятором. Следовательно, чем пористее, воздушнее ткань, тем она теплее.

Шерстяные ткани потому и теплые, что шерсть хорошо удерживает воздух. Этим же свойством обладают любые пушистые, ворсистые и высокопористые материалы.

Верхняя одежда сохраняет тепло и за счет теплозащитной подкладки – ваты, ватина, меха, поролон и других материалов.

Значительно усиливает охлаждение ветер. При ветре холодный наружный воздух легче проникает сквозь отверстия в одежде и поры тканей, вытесняя находящийся там теплый воздух.

Организм сильнее охлаждается и при высокой влажности, потому что влажный воздух проводит тепло лучше, чем сухой. Особенно много тепла

отнимает тающий снег. Именно по этой причине в холодное время года, едва начинается оттепель, возникает так много простудных заболеваний.

В холодное время советуем родителям использовать в качестве верха одежды плотные, тонкие (чтобы не утяжелять одежду) ткани, имеющие пониженную воздухопроницаемость и влагоёмкость. Это может быть плащевая ткань (репс с водоотталкивающей пропиткой), кожа, замша и т.п.

Очень многое зависит от покроя верхней одежды. Рекомендуем приобретать детям одежду свободного покроя с двубортной застежкой, плотно прилегающими пушистым воротником и манжетами. Если на улице довольно холодно и еще при этом сильный ветер, лучше надеть ребенку комбинезон или длинную куртку (полупальто) с брюками. Таким образом, детей нужно одевать по погоде, а также в зависимости от их подвижности на прогулке.

Меховая одежда самая теплая. Однако, шуба очень тяжелая. Как правило, детям при этом надевают теплую обувь и меховые шапки. В результате, вес всей этой одежды маленького ребенка порой достигает до 1/3 веса его тела. Это заметно стесняет движения малыша во время прогулки, он перегревается и потеет. Дети перегреваются тем сильнее, чем больше число слоев (вязаная кофта, жилет и т.д.) в их одежде.

Родители должны знать, что при температуре воздуха от -9 до -14С - общее число слоев одежды у детей, одетых в шубы, не должно превышать четырех, а одетых в зимнее пальто – пяти. При температуре воздуха от -3 до -8С, трех и четырех слоёв соответственно.

Если на улице еще теплее, одевать детей в меховые шубы не следует. При этом общее число слоев одежды должно быть ограничено в зимнем пальто – тремя, куртке – четырьмя слоями.

Дети дошкольного возраста довольно часто болеют простудными заболеваниями. И одной из причин этих заболеваний, безусловно, является нерациональная одежда.

Старайтесь поменьше кутать ребенка. Слишком теплая (она, как правило, и тяжелая) одежда мешает закаливанию ребенка на прогулке, стесняет его движения, уменьшая подвижность.

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются.