

Рекомендации для родителей в зимний период

Выбираем зимнюю одежду правильно!

Зимние прогулки всегда приносят огромную радость детям. Многие дети с осени начинают с нетерпением ждать снега, чтобы покататься на санках, скатиться с горки на ледянке, покататься снежками и построить снежные башни и лабиринты.



Но зимнее время омрачает радость детей и родителей очень распространенными травмами. Обезопасить себя от неприятных последствий зимних прогулок помогут простые и, казалось бы, само собой разумеющиеся право.

Одежда для зимних прогулок

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие, тесные воротники. Надо следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, то есть между верхней частью бедер и нижней частью ребер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребенку грудную клетку и стесняют ему дыхание.



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. Тем не менее, вариант куртка + штаны обладает определенными

преимуществами:

- штаны и куртка более подходят для активного ребенка;
- при попадании в помещение, чтобы ребенок не запарился, удобнее снять куртку;
- с отдельными штанами удобнее посещать туалет;
- стирать можно только то, что требуется т. к. верх и низ пачкаются по-разному.

При выборе раздельного комплекта следует обратить внимание на длину куртки – во время приседания она не должна задираясь открывать спину.

Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

+5 / -5°C



При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом, комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой из шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки. Заменить термобелье можно футболкой с длинным рукавом, водолазкой или свитером из льна или хлопка с примесью синтетики. Чистый хлопок использовать не рекомендуют - он слишком хорошо впитывает влагу и охлаждается.

-5 / -10°C



При такой температуре к предыдущему набору зимней одежды дополняется еще один слой (например, легкая льняная, хлопчатобумажная или синтетическая водолазка). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.

-10 / -15°C



Если зима выдалась достаточно холодной, термобелье дополняется комплектом одежды из флиса. Обязательно поверх хлопчатобумажных носков нужно надеть шерстяные! Теплые ботинки можно заменить валенками, унтами или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки - шерстяные или с подкладкой из меха.

-15° / -25°C

Если Вы решили не пересидеть холода дома и все же собираетесь идти на прогулку, то одевать ребенка следует так же, как при температуре до -15°. Однако, время прогулки нужно сократить, щеки ребенку стоит намазать жирным кремом.

И самое главное **помните, ежедневные прогулки очень важны для малыша, они укрепляют ребенка и способствуют хорошему развитию.** А от того, как вы одели своего ребенка зависит его настроение и самочувствие в течение дня. Сложная одежда забирает время от прогулки – умножьте 26 детей на минимум – 1 минута и получите в прогулке минус полчаса, а если два предмета одежды сложны в одевании, то это минус час свежего воздуха и игр. Также развивайте самостоятельность своих детей – никогда не делайте за них то, что они могут сделать сами.

