

Консультация для родителей

«Одеваем детей правильно. Полезные советы и информация об одежде для ребенка»

Одежда детей и подростков – не дань моде, а «вторая кожа», поэтому на первом месте всегда должны стоять соображения практичности и функциональности. В каждом дворе можно наблюдать такую картину: погода +15, легкий ветерок, укутанные в зимнюю одежду 3-х летние детишки бегают по игровой площадке. Невольно возникает вопрос: а если бы взрослых так же одеть и заставить активно передвигаться, что бы с ними стало? Сошло бы «10 потов», да и похудели бы на несколько килограмм точно. При этом взрослый человек пошел бы домой переодеваться, а ребенка некоторые родители усаживают в коляску и, «еще немножко подышав свежим воздухом», направляются к дому. Это я еще не говорю о том, что двигаться «в полной выкладке» крайне сложно – отсюда и



куча падений на ровном месте. Так что травмы и простуды зачастую связаны именно с неверно подобранной одеждой для детей.

Существует и другая сторона медали – процессы терморегуляции у детей. В холодную погоду велик риск переохлаждения, в жаркую погоду есть вероятность перегреться. Получается, что нужно будет создать под одеждой такие условия, в которых ребенку будет

максимально комфортно. Модные, красивые и цветастые наряды хороши для демонстрации друзьям и подружкам, а для детей важнее другие характеристики: прочность, вес, толщина или объем, воздухопроницаемость, теплопроводность, влагоёмкость, гидрофобность и т.д.

Условно одежду можно разделить на нательное бельё и верхнюю одежду. Одежда для малышей не должна содержать синтетических материалов. Швы должны быть аккуратными, иначе будут натирать кожу. Нужно следить, чтобы одежда не сдавливала ткани и не нарушала кровоток. Например, зимняя курточка, в манжетках которой вставлены резинки. Ребенок в пылу азарта будет голыми руками лепить снежки, переохлаждение уже будет, а тут еще и ухудшение притока крови из-за сдавливания запястья резинкой. Тут и до обморожения недалеко.

Нательное бельё должно быть лёгким, мягким и свободным. Изготовлено оно может быть из льна, шелка, шерсти или х/б тканей. Некоторые производители просто не могут не добавить немного синтетики, поэтому если вы увидите неожиданно появившуюся аллергическую реакцию на теле ребенка, то имейте в виду, что она может быть вызвана одеждой. Эти же требования распространяются на постельное бельё и пижамные принадлежности. Кстати, пижама отлично помогает защитить ребенка от переохлаждения после того, как во сне одеяло будет скинуто на пол.

Для помещения нужно подбирать детскую одежду, исходя из времени года, температуры воздуха в помещении и наличия сквозняков. Основное внимание нужно обратить на экологичность материалов, прочность и износостойкость, одежда не должна стеснять движений и нарушать вентиляцию.



Если на улице жарко, например, летом, то одежда не должна препятствовать испарению пота, быть легкой, светлой и хорошо продуваться.

Весной или осенью хорошо использовать изделия из шерсти. Нужно помнить, что в силу повышенной активности часто оголяется поясница ребенка, а этого следует избегать. На помощь придет полукомбинезон, который и тепло удержит, и воду не

пропустит.

Главное предназначение одежды детей в зимний период – сохранить тепло и защитить от холода, ветра и влажности. Помимо этого важно обратить внимание на вес, ведь именно зимой приходится носить больше всего одежды и именно зимой размеры одежды сковывают движения, мешая передвигаться. Наиболее удачным сочетанием будут брюки с высоким поясом и удлиненная куртка. В качестве наполнения хороши легкие синтепон или пух. Верхний слой должен отталкивать воду и не пропускать воздух, что позволит снизить проникновение снега и дождя. Внутренний слой (подкладка) должен, опять же, не пропускать воздух, но впитывать воду (пот), чтобы обеспечить хороший внутренний микроклимат.

Избыток одежды столь же вреден, как и недостаток. Проще всего одеваться чуть легче, но брать с собой легкие кофточки, которые можно будет быстро надеть, если это потребуется. Одежда ребенка должна быть легкой, удобной и по погоде тёплой. Помните, что детям будет жарко, когда они будут бегать, а через пять минут станет холодно, когда они усядутся в песочнице. Понять, что когда они бегают, нужно немного раздеться, а когда сидят - нужно одеться теплее, дети не могут и вся ответственность в этом вопросе лежит на родителях. Нужно разговаривать, стараться объяснить ребенку основные моменты. Еще раз повторю пару основных советов о том как, правильно одеть детей: забудьте о моде, представьте, каково было бы вам бегать в этой одежде. Как видите, ничего сложного нет - здоровье детей в ваших руках.