

Памятка для родителей «Как одеть ребенка на прогулку в летний период»

Лето — это время, когда ребенок хочет проводить как можно больше времени на улице. Выезды на дачу, игры на свежем воздухе, веселая беготня и много-много всего интересного. Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физического развития ребёнка, немаловажным является соблюдение гигиенических требований к его одежде. Родители, которые приводят своих детей, всегда беспокоятся о том, какая одежда и обувь лучше подойдут для летней площадки. Некоторые родители допускают ошибку, стараясь одеть ребенка как можно теплее. Ведь не секрет, что перегревание приводит к не менее серьезным проблемам, чем переохлаждение. Итак, попробуйте разобраться, как должен быть одет ребенок, отправляющийся на летнюю площадку. Подбирая одежду следует помнить, что ребенку должно быть в ней комфортно и удобно, а это не всегда означает дорого. Еще раз следует подчеркнуть, что любая одежда для ребенка должна быть, прежде всего, натуральной (хлопок, ситец, батист, х/б, тонкий трикотаж, лучше светлого цвета, потому что они меньше притягивают солнце. Только в этом случае она будет пропускать воздух, а значит, тело ребенка сможет «дышать». В противном случае вполне вероятна ситуация, когда вспотевшему ребенку достаточно побыть несколько минут даже на легком ветерке, чтобы подхватить простуду.

А если вы будете одевать ребенка в синтетику, вместо хорошего настроения и положительных эмоций, можно получить сплошной негатив и раздражение на коже. Отдавая предпочтение натуральным тканям, вы обеспечите детскую кожу хорошей циркуляцией воздуха. У синтетических тканей нет таких качеств и свойств, по этой причине в ней очень жарко и кожа совершенно не «дышит». Плюс ко всему, такой материал очень плохо впитывает влагу, и пот на детской коже вызывает раздражение, а иногда даже аллергию. Синтетика имеет свойство очень хорошо намагничиваться, что может негативно сказываться на здоровье вашего ребенка, а в частности на его кровообращении и нервной системе. Одежда для детей должна быть очень удобной и комфортной, точно подходить по размеру, не стеснять и не давить. Проследите, чтобы в одежде не было тугих резинок, они могут препятствовать кровообращению в конечностях ребенка. Красивые платочки не так удобны, как может показаться на первый взгляд. Завязки и ленточки мешаются, головные уборы соскакивают. Головной убор предотвратит от перегревания и защитит от теплового и солнечного удара. Обувь должна быть легкой и удобной. Итак, подведем итог, какой должна быть летняя детская одежда :

1. Выбирайте вещи только из натуральных тканей — они лучше дышат, хорошо впитывают пот, и не вызывают раздражения;
2. Меньше деталей - в таких вещах ребенку удобно бегать и играть;

3. Обязательно запаситесь головным убором для своего ребенка, так как он защитит от перегрева, теплового и солнечного удара;

4. Покупайте удобную обувь.

5. Старайтесь не покупать слишком дорогие модели.

Вы узнали, как одеть ребенка в жару и уберечь его от перегрева. Дорогие родители, собирая ребёнка в детский сад, помните о том, что в течение дня температура воздуха может измениться. Поэтому необходимо подбирать одежду так, чтобы ребёнок мог снять часть её в случае необходимости.

Уважаемые родители! Одевайте своих детей в соответствии с погодой.