

## Одежда для прогулок зимой

Правильно одеть ребёнка – значит в большей степени обезопасить его от простудных заболеваний, дать возможность свободно двигаться и комфортно себя чувствовать.



Одежда способствует поддержанию постоянной температуры тела человека, ограждает его от неблагоприятных влияний окружающей среды, защищает от излишней потери тепла. Сама одежда не греет, но между ней и телом, а так же в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Тепло сохраняющие свойства одежды зависят от её покроя, количества слоёв и от качества ткани, из которой она спита. Ткань сохраняет тепло тем лучше, чем больше воздуха заключено в ней. Высокой теплозащитной способностью обладают мягкие, рыхлые ткани: шерсть, вельвет, трикотаж, флис, синтепон. Достоинством всех этих тканей является ещё и то, что все они обладают хорошей воздухопроницаемостью, обеспечивающей смену воздуха, находящегося между одеждой и телом. Из этих тканей шьют одежду, предназначенную для холодного времени года.



Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребёнка. 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 бёдер и нижней частью рёбер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребёнку грудную клетку и стесняют ему дыхание.

Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего – теплозащитного и верхнего – ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конституция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключаящую поступление воздуха через застёжки, воротники, рукава.



Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоёв одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мёрзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.



Большое значение имеет индивидуальные особенности ребёнка. Малоподвижный, постоянно зябущий ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Одевая ребенка, помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, потому что они больше двигаются.