**Памятка для родителей**

**“Нужен ли ребенку головной убор летом?” - Конечно НУЖЕН!!!**

Когда отметка на градуснике превышает 25 С, а солнце не просто греет, а припекает, появляется риск перегреть организм. А это грозит солнечным ударом.

Также под палящим солнцем детское личико может обгореть. Защищает шляпа и от ветра и, конечно же, дождя. Именно поэтому на голове вашей ребенка должно быть что-то, что защищало бы его от вышеперечисленных факторов.

**Ребенок отказывается надевать головной убор: что делать?**

Только без паники! Вам на помощь придут простые, но действенные советы. Итак :

1. Детишки любят делать все наоборот. **Сыграйте**

**на упрямстве** ребенка. Положите на видное место, например, красивую кепку с нашивкой, и скажите, что ребенок может примерить ее. Но головной убор **нельзя** будет надевать слишком часто.

1. **Подайте ребенку пример**. Купите головной убор и себе. И постоянно носите его в жару.
2. Попробуйте объяснить ребенку, **какие могут быть последствия** того, что он не носит кепку. Не стоит рассказывать о странных созданиях, которые утащат его под кровать или о деде морозе, который обидится и потом, на новый год, не подарит ребенку подарок. Просто объясните, какие неприятные симптомы появляются при перегреве.

**Как выбрать головной убор для ребенка?**

Самое сложное позади: ребенок согласился с вами, что летом головной убор очень даже нужен. По каким критериям подбирать этот аксессуар? Отдавайте предпочтение гипоаллергенным и дышащим тканям. Ребенку будет приятно, если в его гардеробе будет не одна шляпа, а разные головные уборы. Например:

* **Шляпа.** Для девочек или для мальчиков - в любом случае эта деталь гардероба сочетается как с [джинсами](http://misterkids.ru/dzhinsy-dlya-maltchikov), так и с классическими вещами;
* **Кепка**. С рожками, с мультяшным принтом и интересной нашивкой - сейчас универсальный головной убор на все случаи жизни находится на пике популярности;
* **Панама.** Удобные и симпатичные подобия шляпок пригодятся на пляже, на пикнике и даже на прогулке по городскому парку;
* **Бандана**. Считается чисто пляжным вариантом головного убора. Впрочем, сегодняшняя мода диктует свои правила: бандана подойдет и для прогулок.

*Выбирая головной убор, посоветуйтесь с ребёнком. И совсем не важно, сколько ребенку - 2 года или 15 лет. В любом возрасте у ребенка есть свои предпочтения. Поддерживайте их - ребёнок это оценит!*