

## "Собираем ребенка на зимнюю прогулку"

**Как правильно одеть ребенка?** В холодную погоду есть большой риск переохлаждения, поэтому нужно создать под одеждой условия чтобы малышу было очень комфортно. Для детей важны в одежде такие характеристики, как теплопроводность, воздухопроницаемость, объем, толщина, вес, прочность.

**Одежда у детей не должна быть из синтетического материала.**

Швы не должны натирать кожу и быть аккуратными, одежда не должна сдавливать ткани и нарушать кровоток. Удачным сочетанием будет удлиненная куртка и брюки с высоким поясом. А в качестве наполнения подойдут пух с синтепон. Следуйте советам, чтобы одежда у вашего ребенка была по погоде теплой, удобной и легкой. Вся ответственность за детей целиком лежит на родителях, и здоровье детей находится в руках взрослых.

Наступают холода, и родители задают себе вопрос: **Как правильно одеть ребенка Зимой?**

Нужно знать, что одежда ребенка должна соответствовать погоде на улице.

*Можно выделить 4 диапазона температуры зимой.*

- от минус 5 до плюс 5 градусов Цельсия. Одежда ребенка при этой температуре должна состоять из комбинезона на синтепоне, колготки и футболку с длинным рукавом, теплые ботинки с шерстяной стелькой, хлопчатобумажные носки, теплые перчатки и шерстяная шапка.

- от минус 5 до минус 10 градусов Цельсия.

Преыдуций набор нужно дополнить хлопчатобумажной водолазкой. Одеть еще шерстяные носки.

- от минус 10 до минус 15 градусов Цельсия.

Теплые ботинки заменить валенками или утепленной обувью. в эту погоду одежда ребенка должна состоять из пухового комбинезона с капюшоном, он должен одеваться на шерстяную шапку. Аместо перчаток лучше надеть варежки с меховой подкладкой.

- от минус 15 до 23 градусов Цельсия. В эту погоду с ребенком нужно сидеть дома, но если, же вы вышли на улицу с ребенком, одежда должна быть такая же, как и предыдущая, и и тут не поможет дополнительный слой. Нужно принять соответствующие меры

предосторожности, щеки ребенка намазать жирным кремом, уменьшить время прогулки.

**С ребенком все в порядке, когда**

- Малыш не жалуется на холод.
- У него румяные щеки, а стало быть, кровь у него циркулирует.
- у ребенка прохладная спинка и попка, прохладные кисти рук, но не ледяные.
- У него прохладные щеки и нос, но не ледяные.

Если вы считаете, что одежда вашего малыша подобрана правильно, то все равно на улице, нужно следить за тем, чтобы он не перегрелся и не замерз.