

Родителям об одежде детей

Детская одежда должна соответствовать возрасту детей, времени года, характеру детской деятельности.

Гигиенические качества одежды играют большую роль в поддержании теплового режима, в приспособлении организма к различным климатическим условиям, в закаливании ребёнка.

Одно из основных свойств ткани – теплопроводность.

Воздух – плохой проводник тепла, поэтому сохраняют тепло человека те ткани, которые имеют большое количество пор, заполненных воздухом.

Избегайте многослойной одежды для ребёнка, так как воздух, находящийся не только в ткани, но и между слоями одежды, препятствует отдаче тепла в окружающую среду, и это вызывает перегревание организма, что влечёт за собой неприятные последствия.

Следите за тем, чтобы детская одежда была гигроскопичной ткани, впитывающей влагу, скапливающуюся на ней, не используйте плотную ткань, а также крахмалённую или загрязнённую.

Выбирайте для детской одежды ткань лёгкую, приятную на ощупь, эластичную, без шероховатостей, вызывающих раздражение кожных покровов, к чему дети очень чувствительны.

Старайтесь, чтобы одежда была удобной для детей и не затрудняла движения, дыхание и кровообращение ребёнка.

Подбирайте фасон детского платья такой, чтобы он был простым, красивым и соответствовал своему назначению, не повторяйте варианты моды взрослых, т.к. при этом детская одежда теряет свою привлекательность.

При выборе одежды учитывайте удобство её для ребёнка. Ничто не должно раздражать малыша, платье, костюм должны соответствовать его размеру: быть не слишком длинным и широким, не очень узким и коротким.

Следите за тем, чтобы ворот, проёмы, длина и ширина рукава соответствовали размерам шеи и рук ребёнка, а пояс не надавливал на брюшную полость.

Верхняя одежда зимой должна быть достаточно тёплой, но лёгкой, не стесняющей движений детей.

Не повязывайте детям длинные шарфы, которые стягивают под воротником шею ребёнка, стесняют дыхание, затрудняют движения и способствуют перегреванию.

Зимняя шапка должна закрывать у ребёнка лоб и уши, очень чувствительные к холоду.

Обеспечьте детей в зимнее время тёплыми варежками.

Помните: для закаливания организма ребёнка необходима одежда, соответствующая времени года, погоде, температуре воздуха, как наружного, так и комнатного, а также учитывающая вид детской деятельности.

Чрезмерно тёплая одежда вызывает перегревание организма, ребёнок потеет, а затем при малейшем воздействии свежего воздуха происходит переохлаждение, приводящее к простуде.

Одетый в слишком лёгкую одежду, малыш мёрзнет, испытывает неприятные ощущения, и организм его вынужден в ущерб здоровью приспосабливаться к неблагоприятным условиям.