

"ВЫБИРАЕМ ЗИМНЮЮ ОДЕЖДУ ПРАВИЛЬНО"



ЗИМНЯЯ ПОГОДА
ПЕРЕМЕНЧИВА ПО
ТЕМПЕРАТУРЕ, ПОЭТОМУ
ТЩАТЕЛЬНО ГОТОВЬТЕСЬ К
ПОХОДУ В ДЕТСКИЙ САД:
ПРОДУМЫВАЙТЕ, КАК
ОДЕТЬ РЕБЕНКА И ЧТО
ВЗЯТЬ С СОБОЙ. НИЧТО НЕ
ПОМЕШАЕТ РЕБЕНКУ
ЗНАКОМИТЬСЯ С
ПРЕЛЕСТЯМИ ЗИМНЕЙ
ПОГОДЫ, ЕСЛИ ОДЕЖДА
БУДЕТ ПРАВИЛЬНОЙ И
КОМФОРТНОЙ.



ОДЕЖДА НЕ ДОЛЖНА ПЛОТНО
ОБЛЕГАТЬ ТЕЛО (ЗА
ИСКЛЮЧЕНИЕМ МАЙКИ,
ВОДОЛАЗКИ). ВО-ПЕРВЫХ,
НЕБОЛЬШАЯ ВОЗДУШНАЯ
ПРОСЛОЙКА МЕЖДУ ТКАНЬЮ И
КОЖЕЙ ХОРОШО СОХРАНЯЕТ
ТЕПЛО. ВО-ВТОРЫХ, СЛИШКОМ
ТЕСНЫЕ ВЕЩИ СКОВЫВАЮТ
ДВИЖЕНИЯ ДОШКОЛЁНКА И
УХУДШАЮТ
КРОВООБРАЩЕНИЕ. ПОЭТОМУ
СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ БРЮКИ НЕ
СИДЕЛИ СЛИШКОМ ПЛОТНО
НА БЕДРАХ, А СВИТЕРА НЕ
ЖАЛИ ПОД МЫШКАМИ.

ОДЕЖДА СВЕРХУ ДОЛЖНА БЫТЬ ТРЕХСЛОЙНОЙ

ПЕРВЫЙ СЛОЙ –

МАЙКА, ФУТБОЛКА,
КОЛГОТКИ ИЛИ
ПОДШТАННИКИ.



ВТОРОЙ СЛОЙ - ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ТРИКОТАЖНЫМ КОФТОЧКАМ, ШЕРСТЯНЫМ СВИТЕРАМ, БЕЗ ПУГОВИЦ, КНОПОК И МОЛНИЙ. БРЮКИ НА ПОДКЛАДКЕ ИЗ НЕПРОМОКАЕМОЙ ТКАНИ ЗАЩИТЯТ МАЛЕНЬКОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА ОТ ВЛАЖНОГО СНЕГА.

ТРЕТИЙ СЛОЙ – КУРТКА НА СИНТЕПОНЕ ИЛИ ПУХЕ СДЕЛАЕТ ПРОГУЛКУ ОЧЕНЬ КОМФОРТНОЙ. ХОРОША КУРТКА ИЗ ПЛОТНОГО И НЕПРОМОКАЕМОГО МАТЕРИАЛА. ШАПОЧКА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ФОРМЕ ГОЛОВЫ РЕБЕНКА – ПРИКРЫВАТЬ ЛОБ, УШИ И ЗАТЫЛОК.



ВРАЧИ ЧАСТО ПОВТОРЯЮТ РОДИТЕЛЯМ: КУТАТЬ РЕБЕНКА ВРЕДНО, НО РУКИ И НОГИ ПОСТОЯННО ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ТЕПЛЕ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО В КОНЕЧНОСТЯХ ОЧЕНЬ РАЗВИТА СЕТЬ МЕЛЬЧАЙШИХ ПОДКОЖНЫХ СОСУДОВ – КАПИЛЛЯРОВ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ОТДАЮТ ТЕПЛО. ВСЛЕДСТВИЕ ЭТОГО СТУПНИ И ЛАДОШКИ ЗАМЕРЗАЮТ НАМНОГО БЫСТРЕЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ ЧАСТИ ТЕЛА. ПОЭТОМУ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЭКИПИРОВКИ – ОБУВЬ И ВАРЕЖКИ.

ПОЭТОМУ ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ЭКИПИРОВКИ – ОБУВЬ И ВАРЕЖКИ. МАЛЫШ НИКОГДА НЕ ПРОМОЧИТ НОГИ, ЕСЛИ ВЫ ПРАВИЛЬНО ПОДБЕРЕТЕ ОБУВЬ ДЛЯ СЫРОЙ И ХОЛОДНОЙ ПОГОДЫ. НАТУРНАЯ КОЖА С ПРОПИТКОЙ – ТО, ЧТО НУЖНО. ВАЛЕНКИ НА ПОДОШВЕ ТОЖЕ ХОРОШИ. ОТДАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОБУВИ НА ЛИПУЧКАХ.

КУПИТЕ ТАКЖЕ ДВУХСЛОЙНЫЕ ВАРЕЖКИ ИЗ НЕПРОМОКАЕМОЙ ТКАНИ НА ПОДКЛАДКЕ И НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРИКРЕПИТЬ ИХ К РЕЗИНКЕ ИЛИ ТЕСЕМКЕ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ПОТЕРЯЛИСЬ, НО ТАК ЧТОБЫ ИХ ЛЕГКО МОЖНО ВЫТАЩИТЬ И ПОСУШИТЬ (НАПРИМЕР, НА ЛИПУЧКЕ).





ЕСЛИ РЕБЕНОК СКЛОНЕН К ЧАСТЫМ ПРОСТУДАМ, ПОДУМАЙТЕ О ШАРФИКЕ, КОТОРЫЙ ПРИГОДИТЬСЯ В ВЕТRENУЮ ПОГОДУ.

ПЕРЕД СБОРАМИ В ДЕТСКИЙ САД ПОИНТЕРЕСУЙТЕСЬ ПРОГНОЗОМ ПОГОДЫ. ОДНИМ ИЗ ЛУЧШИХ РЕШЕНИЙ В МОРОЗЕЦ – МНОГОСЛОЙНАЯ ОДЕЖДА. НАПРИМЕР, ВОДОЛАЗКА, СВИТЕРОК КРУПНОЙ ВЯЗКИ, А СВЕРХУ – НЕ ОЧЕНЬ ТЕПЛАЯ КУРТКА. ТО ЖЕ САМОЕ КАСАЕТСЯ И НОГ: СИНТЕПОНОВЫЕ ШТАНЫ ИЛИ ЗИМНИЙ КОМБИНЕЗОН С УТЕПЛЕЛЕМ. ОДЕТЬ РЕБЕНКА СЛИШКОМ ТЕПЛО – НЕ ВЫХОД. ЭТО НИЧУТЬ НЕ МЕНЕЕ ОПАСНО, ЧЕМ ОДЕТЬ НЕДОСТАТОЧНО: ДЕТИ БЕГАЮТ, ПРЫГАЮТ, ПОТЕЮТ, А ПОТОМ МОМЕНТАЛЬНО ЗАМЕРЗАЮТ НА ХОЛОДЕ. ЧТОБЫ НЕ ДАТЬ СЫРОСТИ ПРОМОРОЗИТЬ ДИТЯ, НУЖНО НАДЕТЬ ПОД ОБЫЧНУЮ ОДЕЖДУ, ПЛОТНО ПРИЛЕГАЮЩУЮ ФУТБОЛКУ С ДЛИННЫМ РУКАВОМ И КОЛГОТЫ. ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА ПО-ПРЕЖНЕМУ ДОЛЖНА БЫТЬ НЕПРОМОКАЕМОЙ И НЕПРОДУВАЕМОЙ.

РЕБЕНКУ ВСЕ РАВНО, КОГДА РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ: И ЛЕТОМ, И ЗИМОЙ, И ОСЕНЬЮ МАЛЫШИ НОСЯТСЯ И РЕЗВЯТСЯ. ГЛАВНОЕ – ОБЕСПЕЧИТЬ ИМ КОМФОРТ ДЛЯ ТАКИХ ИГР, НЕ ДАВ НИ ЗАМЕРЗНУТЬ, НИ ПРОМОКНУТЬ.