

Как правильно одеть ребенка?



Правильно одеть ребенка - значит, в большой 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. В холодную погоду рациональная одежда защищает от излишней потери тепла, в жаркую - не препятствует хорошей теплоотдаче.

Сама одежда не греет, но между ней и телом, а также в порах ткани находится воздух, являющийся плохим проводником тепла. Большие или меньшие теплосохраняющие свойства одежды зависят от ее покроя, количества слоев и от качества ткани, из которой она сшита. 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 еще 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.

> **Для летней одежды** используют гладкие хлопчатобумажные ткани. Ценными качествами этих тканей являются их воздухопроницаемость и гигроскопичность - способность хорошо и быстро впитывать и постепенно испарять влагу. Льняное полотно, хорошо впитывая влагу, быстрее, чем другие ткани, испаряет ее. Одежда из льна особенно хороша в жаркое время, так как способствует охлаждению тела.

Детское белье - слой одежды, прилегающей непосредственно к телу, - должно быть изготовлено из натуральных материалов. Хлопчатобумажное белье не

раздражает кожу, легко впитывает пот, не препятствует нормальному воздухообмену с окружающей средой.

Материалы из синтетического волокна плохо впитывают и испаряют влагу, имеют низкую воздухопроницаемость по сравнению с натуральными тканями. Поэтому для детского белья и летней одежды их не используют. Хорошие водоотталкивающие и ветрозащитные свойства синтетических тканей позволяют использовать их для изготовления верхней одежды для холодной, сырой и ветреной погоды. В теплые, сухие дни надевать такую одежду не следует, так как она, не обладая достаточной гигроскопичностью и воздухопроницаемостью, задерживает испарение влаги, способствует перегреванию тела.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать травмировать кожные покровы. Недопустимы тугие пояса, высокие тесные воротники. Надо внимательно следить, чтобы резинка трусиков или пояс другой одежды малыша были достаточно свободными и находились точно на талии, т.е. между верхней частью бедер и нижней частью ребер. Слишком тугая и высоко расположенная резинка или пояс сжимают ребенку грудную клетку и стесняют ему дыхание.

*"Мы идем в детский сад. "Правильная" одежда и обувь для дошкольника."
Агаджанова С.Н.*