

Памятка для родителей: Как одевать ребенка зимой?

Давайте разберемся, какой должна быть **одежда ребенка зимой** .

Конечно, самый простой выход в холода — не выпускать ребенка на улицу вообще. Он ведь может простудиться, и тогда — здравствуй, насморк, здравствуй, кашель. Однако держать ребенка в четырех стенах нельзя — ему необходимы прогулки на свежем воздухе. Но помните, что **одежда ребенка зимой должна соответствовать температуре на улице**.

Условно можно выделить четыре диапазона зимней температуры:

- -5 — +5°C. При такой температуре одежда ребенка зимой включает термобелье (колготки и футболка с длинным рукавом), комбинезон на синтепоне, хлопчатобумажные носки, теплые ботинки со стелькой их шерсти, шерстяную шапку и теплые перчатки.
- -5 — -10°C. Одежда ребенка зимой из предыдущего набора дополняется еще одним слоем (например, легкой льняной, хлопчатобумажной или синтетической водолазкой). На хлопковые носки лучше дополнительно надеть шерстяные.
- -10 — -15°C. Термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Шерстяные носки поверх хлопчатобумажных обязательны! Теплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка зимой должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Перчаткам лучше предпочесть варежки — шерстяные или с подкладкой из меха.
- -15 — -23°C. А вот в такую погоду лучше сидеть дома. Если же вы все-таки решили выйти со своим чадом на улицу, то одежда ребенка зимой должна быть такой же, как и в предыдущем случае — дополнительный слой вряд ли поможет. Вам нужно принять дополнительные меры предосторожности — намазать щеки ребенка жирным кремом и сократить время прогулки.

Хорошо, если одежда ребенка зимой включает **термобелье**. Изначально такое белье было частью военной экипировки, но сейчас в морозы его носят и дети, и взрослые. Материал для термобелья — смесь синтетики и шерсть. Синтетика выводит излишки влаги, а шерсть сохраняет тепло. Благодаря этому ребенку будет тепло, и он останется сухим, даже если будет активно бегать и играть.

