

## **«Как одевать детей в холодное время года»**

Одежда играет большую роль в защите организма от неблагоприятных влияний внешней среды. Она должна обязательно соответствовать сезону и погоде, возрасту ребенка.

Поскольку в наших климатических условиях большую часть года бывает более или менее холодно, очень важно правильно выбирать для детей верхнюю одежду.

### ***Что такое охлаждение организма и почему оно возникает?***

В организме человека непрерывно протекают окислительно-восстановительные реакции. Благодаря им постоянно образуется определенное количество тепла, которое затем отдается в окружающую среду, в основном через кожу. У детей обменные процессы, в результате которых выделяется тепло, протекают интенсивнее, чем у взрослых. Чем меньше ребенок, тем больше тепла на 1 кг веса тела вырабатывается его организмом.

В нормальных условиях в состоянии теплового равновесия организм отдает в окружающую среду столько тепла, сколько вырабатывает. Если тепла теряется больше, чем вырабатывается, человек охлаждается, меньше – перегревается. В этом процессе теплообмена важная роль принадлежит одежде. Так, например, если ребенок, гуляя в холодную погоду, мало двигается, то тепла отдается гораздо больше, чем вырабатывается, и организм ребенка охлаждается. И вот здесь-то может помочь только достаточно теплая одежда, сохраняющая тепло. С другой стороны, если ребенок находится в условиях относительно небольшого холода и при этом очень подвижен, его организм вырабатывает повышенное количество тепла. В этом случае слишком теплая одежда будет препятствовать достаточной отдаче тепла, что приведет к перегреву ребенка. Вот почему так важно правильно выбирать теплую одежду.

С чем связаны теплозащитные свойства одежды. Какая одежда теплее?

***Более теплыми являются ткани и материалы, содержащие большое количество воздуха.*** Связано это с тем, что неподвижный воздух, заполняющий поры ткани, становится хорошим тепло - изолятором. Следовательно, чем пористее, воздушнее ткань, тем она теплее.

***Шерстяные ткани потому и теплые, что шерсть хорошо удерживает воздух.*** Этим же свойством обладают любые пушистые, ворсистые и высокопористые материалы. Поэтому же так хорошо «греет» вязаный трикотаж. Верхняя одежда сохраняет тепло и за счет теплозащитной подкладки – ваты, ватина, меха, поролон и других материалов.

Значительно усиливает охлаждение ветер. При ветре холодный наружный воздух легче проникает сквозь отверстия в одежде и поры тканей, вытесняя находящийся там теплый воздух.

Организм сильнее охлаждается и при высокой влажности, потому что влажный воздух проводит тепло лучше, чем сухой. *Особенно много тепла отнимает тающий снег.*

***Именно по этой причине в холодное время года, едва начинается оттепель, возникает так много простудных заболеваний.***

В холодное время советуем родителям использовать в качестве верха одежды плотные, тонкие (чтобы не утяжелять одежду) ткани, имеющие пониженную воздухопроницаемость и влагоемкость. Это может быть плащевая ткань (репс с водоотталкивающей пропиткой), кожа, замша и т.п. В тоже время маленьким детям нельзя носить одежду из материалов полностью исключают воздухо - и паро-проницаемость. Такая одежда препятствует нормальному функционированию кожи ребенка.

***Очень многое зависит от покроя верхней одежды. Рекомендуем приобретать детям одежду свободного покроя с двубортной застежкой, плотно прилегающими пушистым воротником и манжетами. Если на улице довольно холодно и еще при этом сильный ветер, лучше надеть ребенку комбинезон или длинную куртку (полупальто) с брюками.***

**Таким образом, детей нужно одевать по погоде, а также в зависимости от их подвижности на прогулке.**

Меховая одежда самая теплая. Однако, шуба очень тяжелая. Как правило, детям при этом надевают теплую обувь и меховые шапки. В результате, вес всей этой одежды маленького ребенка порой доходит до 1/3 веса его тела. Это заметно стесняет движения малыша во время прогулки, он перегревается и потеет. Дети перегреваются тем сильнее, чем больше число слоев (вязаная кофта, жилет и т.д.) в их одежде.

**Родители должны знать, что при температуре воздуха от -9 до -14С - общее число слоев одежды у детей, одетых в шубы, не должно превышать четырех, а в зимнее пальто – пяти. При температуре воздуха от -3 до -8С трех и четырех соответственно. Если на улице еще теплее, одевать детей в меховые шубы не следует. При этом общее число слоев одежды должно быть ограничено в зимнем пальто – тремя, куртке – четырьмя слоями.**

*Дети дошкольного возраста довольно часто болеют простудными заболеваниями. И одной из причин этих заболеваний, безусловно, является нерациональная одежда. Старайтесь поменьше кутать ребенка. Слишком теплая (она, как правило, и тяжелая) одежда мешает закаливанию ребенка на прогулке, стесняет его движения, уменьшая подвижность.*