# ОДЕЖДА РЕБЁНКА
# В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

В дождливую погоду верхняя одежда должна быть из непромокаемого материала с подстёжкой, обладающей хорошими теплозащитными свойствами. Очень удобны куртки или комбинезоны на синтепоновой подкладке: они лёгкие, достаточно тёплые и, что немаловажно, легко стираются и быстро сохнут. Количество слоёв одежды между бельём и курткой зависит от температуры воздуха. Если на улице холодно, вместо одной толстой тёплой вещи лучше надеть две лёгкие и менее тёплые. Между слоями одежды создаётся воздушная прослойка, что способствует сохранению тепла. Более тонкие вещи не стесняют движения и меньше весят, что для ребёнка очень важно.

Верхняя **зимняя** одежда защищает детей от холода, ветра и влаги, поэтому должна состоять не менее чем из двух слоёв: нижнего — теплозащитного верхнего — ветрозащитного, предохраняющего от проникновения под одежду наружного воздуха. Конструкция зимней одежды должна обеспечивать большую герметичность, исключающую поступление холодного воздуха через застёжки, воротники, рукава.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребёнка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребёнок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребёнка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка,во время которой ребёнок постоянно двигается, в мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребёнок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребёнка раздражение или сыпь.

Детей нужно одевать не теплее чем взрослые, а возможно, даже легче. Дома также слишком тепло одетый малыш быстрее утомляется.

**Одевая ребёнка, помните, что дети мёрзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются!**