

# КАК ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА В МЕЖСЕЗОНЬЕ?

Погодные контрасты становятся особенно заметными и большими в межсезонье: то подморозит, то снег тает и ручьи бегут, то дождь, то яркое солнце создает в воздухе такое тепло, что температура не отличается от летней.



Выбирая одежду, родители в первую очередь должны руководствоваться прогнозом погоды на каждый день, ведь ребенок всегда должен быть одет по погоде. Мы же рассмотрим общие рекомендации по выбору одежды в межсезонье. Детей с 3 лет следует одевать так, как одели бы себя в обычных условиях для длительных прогулок. Но следует учесть то, что дети двигаются намного больше, чем взрослые, поэтому в отдельных случаях мы можем одеть ребенка чуть легче, чем оделись бы сами. Будет гораздо хуже, если ребенок вспотет и его продует.

Размер одежды должен соответствовать размеру ребенка.

Одежда в межсезонье, как и зимой, должна сдерживать ветер и холод, а значит должна быть непродуваемой и хорошо сохранять тепло. При этом тепло, скопившееся под одеждой, должно выходить, чтобы ребенок не перегрелся.



Если на улице  
**прохладно и сухо.**

Помните, что зимнюю одежду мы носим до -8, -7 градусов. Всегда делаем поправку на ветер и влажность. При более высокой температуре надеваем уже демисезонную одежду.

Что надеть? Не пренебрегайте нательным бельем. Тонкая хлопковая часть одежды впитает излишнюю влагу. Далее рекомендуется тонкий свитер или джемпер, водолазку. Хлопковые колготки совместите с комбинезоном или утепленными штанишками. Возможно это будет комплект на тонком слое синтепона или комплект мембранной одежды. В более теплое время выбирайте тонкие варежки, а если ребенок уверенно и легко надевает перчатки, то тонкие перчатки. Не забывайте про шапку и обувь в соответствии с погодными условиями. Подумайте о многослойности одежды.



Если на улице  
**тепло и влажно.**

Достаем ветровку (комплекты или комбинезоны). Так как на улице влажно, важно, чтобы влага и грязь не попали внутрь, а потому лучше выбирать влагозащищенные варианты одежды.

Обувь: прорезиненная обувь или резиновые сапоги. Под резиновые сапоги - плотные носки, которые и греют, и хорошо впитывают влагу.

Важно, чтобы не было жарко ногам и спине.

Если на улице  
**прохладно и влажно.**

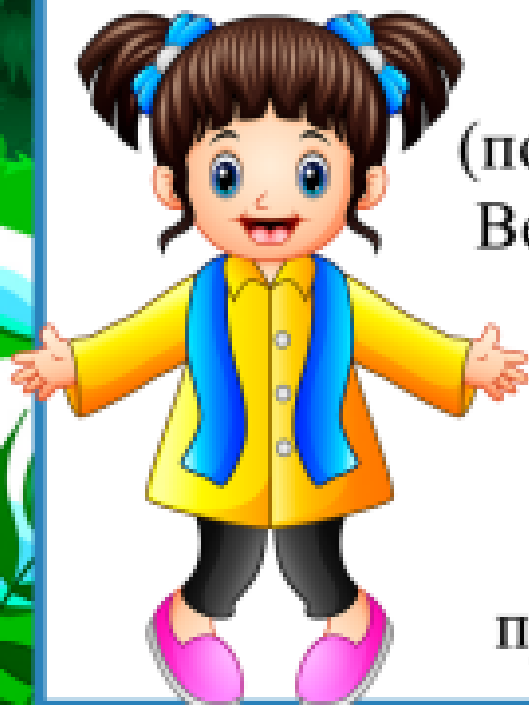
Водолазка или футболка с длинным рукавом, кофта или джемпер (полушерстяной или флисовый).

Верхняя одежда - на синтепоне.

Под обувь обязательно хлопковые носки.

Шапочка обязательна.

Желательно плотная, предотвращающая продувание.



Если на улице  
сухо и тепло.

Помните, не смотря на хорошую погоду  
- еще не лето! Поэтому хоть куртки и  
плащи меняем на легкие курточки и  
джерпера, толстовки утепленные, но они  
должны быть обязательно.

Можно выбрать вязаные вещи - такая  
одежда хорошо дышит. Но если на улице  
сильный ветер - возвращаем ветровку, иначе  
ребенка на прогулке продует.



Как хорошо гулять весной,  
Совсем не хочется домой,  
Всё начинает зеленеть,  
И дома мне не усидеть,  
Приятно выйти по утрам,  
Истосковались по теплу,  
Смотри, тюльпаны подросли,  
Весну с собою принесли!

*Марк Львовский*

