

## *Одежда для прогулок*



Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать скорость ветра. Замечено, что при одной и той же отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра. Это свойство ветра изучил американский географ, исследователь Антарктиды Пол Сайпл и на основе полученных данных разработал так называемый ветрохолодовой индекс. Например, действие температуры при  $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$  и ветре  $10\text{ м/с}$  соответствует воздействию на организм двадцатитрёхградусного мороза.

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

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов

**заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.**

**Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, "гуляющих" в колясках, им нужна дополнительная защита.) Дома также слишком тепло одетый малыш быстрее утомляется.**

**Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые, и больше двигаются.**

