|  |  |
| --- | --- |
| **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ** |  |



**Как одевать ребенка зимой:**

* Уточните прогноз погоды на день. Подберите одежду, опираясь на прогноз и на то, насколько обычно подвижен ребенок на прогулку.
* Позаботьтесь о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви при любой погоде. Через голову, руки и ноги быстрее всего охлаждается организм.
* Выберите свободную обувь и одежду. В тесных вещах кровь плохо циркулирует, что увеличивает риск обморожения.
* Следите, чтобы одежда не сковывала движения ребенка. Если играть, бегать, двигаться будет неудобно, то он быстро замерзнет.
* Надевайте на ребенка три слоя одежды:

- первый нательный – белье или термобелье – соберет пот, сохранит минимум тепла;

- второй промежуточный – водолазка, свитер, джемпер - сохранит тепло, позволит телу «дышать»;

- третий верхний – комбинезон, куртка, дубленка – защитит от ветра, снега и дождя.

* Покупайте одежду, которую легко надевать и снимать. Избегайте сложных конструкций и застежек. Они увеличивают время на сборы, а значит, ребенок может вспотеть.
* Покупайте обувь, у которой на подошве глубокий протекторный рисунок. Они сократит риск падения.
* Выбирайте:

- варежки вместо перчаток;

- термобелье вместо белья;

- комбинезон вместо штанов;

- шапку-ушанку вместо шапки.