**КОНСУЛЬТАЦИЯ   ДЛЯ   РОДИТЕЛЕЙ**

**«Выбор детской одежды»**

**Гигиенические требования,**

**предъявляемые к детской одежде в осеннее-зимний период**

В осеннее-зимний период существенная роль в поддержании состояния теплового комфорта принадлежит одежде. Особенно велика ее роль во время пребывания детей на открытом воздухе.

Защищая ребенка от охлаждения, одежда не должна препятствовать нормальной жизнедеятельности организма: теплоотдаче, газообмену, испарению влаги и т.п. Кроме того, одежда не должна препятствовать присущей ребенку высокой естественной потребности в движении. Степень утепления одежды должна быть прямо пропорциональна охлаждающему воздействию среды (и в первую очередь температуре воздуха и скорости его движения) и обратно пропорциональна энергозатратам, зависящим от рода деятельности.

Одежда детей зимой многослойна: белье, платье, трикотажная кофта, колготы; на улице - дополнительно свитер, рейтузы, пальто.

Каждый новый слой в одежде увеличивает ее теплозащитные свойства и одновременно утяжеляет ее вес. При этом необходимо учитывать, что эффективность каждого последующего слоя одежды (считая от поверхности тела), меньше предыдущего. Так, у ребенка, находящегося в помещении, температура кожи в области туловища повышается за счет увеличения слоев одежды с 2-х до 3-х приблизительно на 1,5 градуса, а с 3-х до 4-х - только на 0,5 градуса. Точно так же, во время прогулки наиболее существенный теплозащитный эффект дает добавление к одежде 4-го слоя (белье, платье, трикотажная кофта, пальто). Пятый слой, например, еще одна кофта, оказывает значительно меньший эффект, а шестой - практически его не имеет. При этом увеличивается только общий вес одежды и ограничивается подвижность ребенка на прогулке. Следовательно, излишне многослойная и тяжелая одежда нежелательна для детей.

К белью в холодное время года предъявляются те же требования, что и летом. В это время года рекомендуется белье из хлопчатобумажного трикотажа, обладающего благоприятными гигиеническими свойствами и одновременно более низкой теплопроводностью, чем соответствующие тканевые материалы. Во время занятий физкультурой на открытом воздухе под спортивный костюм рекомендуется надевать белье из шерстяного трикотажа.

Легкая одежда детей в помещении определяется температурой воздуха. При достаточно высокой температуре воздуха (выше 20°С) одежда детей должна приближаться к летней. С понижением температуры воздуха в помещении теплозащитный эффект одежды должен повышаться (см. табл.1).

***Таблица 1.*** Рекомендации к одежде детей дошкольного возраста в условиях помещения при различной температуре воздуха (умеренная двигательная активность)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Температура****воздуха °С** | **Предметы одежды** | **Допустимое число****слоев одежды****в области туловища** |
| 16-17° | Х/б белье, платье п/ш или шерстяное, трикотажная кофта, колготы (на ногах туфли или теплые тапочки) | 3-4 |
| 18-20° | Х/б белье, п/ш или из толстой х/б ткани платье, колготы (на ногах туфли) | 2-3 |
| 21-22° | Х/б белье, платье из тонкой х/б ткани с коротким рукавом, гольфы (на ногах туфли или босоножки) | 2 |
| 23° и выше | Тонкое х/б платье или без него; легкое платье летнее без рукавов, носки (на ногах босоножки) | 1-2 |

Для детского легкого зимнего платья рекомендуется использовать толстые хлопчатобумажные ткани (фланель, байка, вельвет, шотландка), шерстяные и полушерстяные (с добавлением хлопка и вискозы), ткани из различной пряжи (хлопчатобумажной, шерстяной, вискозной). Допустимо использование шерстяных тканей с примесью волокна нитрон (не более 35%) и вискозолавсановой пряжи (не более 40% лавсана).

Целесообразно использовать в одежде детей верхние трикотажные изделия: кофточки, джемперы, жилеты, костюмы. Для детей старшего ясельного и более старшего возраста допускается применение полушерстяной пряжи (50% ч/ш и 50% нитрона) и полиакрильной пряжи, как в чистом виде, так и в сочетании с натуральными и искусственными (вискоза) волокнами.

***Верхняя одежда***

Наиболее теплая верхняя одежда - меховая (шубы из овчины-цигейки). Наиболее целесообразно их использование в районах с суровыми климатическими условиями (Север, Сибирь). В условиях умеренного климата использование этих шуб в качестве единственной верхней одежды зимой для детей дошкольного возраста нерационально, поскольку дней с суровыми погодными условиями относительно немного. При умеренном морозе (до - 15°С) и отсутствии сильного ветра (в пределах 3 - 7 м/сек) 70 - 80% детей, гуляющих в меховых шубах, возвращаются в помещение с выраженным потоотделением, свидетельствующем о перегреве. При этом исключается закаливающее воздействие на организм ребенка охлаждающего фактора. Поэтому более рационально в условиях умеренного климата использовать для детей более легкую одежду.

Вместе с тем, наиболее распространенная верхняя одежда детей - стандартное зимнее пальто (из облегченного драпа на вате) также не является оптимальной: благодаря высокой воздухопроницаемости (около 90 дм3/м2с) она существенно теряет свои теплозащитные свойства при наличии даже относительно небольшого ветра (в пределах 3 - 7 м/сек), и не обеспечивает равномерного утепления тела ребенка.

Более рациональной для детей младших возрастов, проводящих значительную часть времени на открытом воздухе, в движении, является верхняя одежда, имеющая конструкцию комбинезона или полукомбинезона. При этом желательно, чтобы теплозащитные свойства такой одежды могли бы изменяться (например, за счет наличия в комплекте пристегивающегося к брюкам жилета).

Для верха одежды в условиях умеренного климата рекомендуется использовать ткани, имеющие небольшой вес и низкие показатели воздухопроницаемости и влагоемкости (плащевая ткань с водоотталкивающей пропиткой, арт.629 и т.п.). Утеплителем может служить полушерстяной ватин (1,5 - 2 слоя) или сочетание ватина с синтетическим утеплителем (искусственный мех, синтетическая вата и т. п.).

Тепловое сопротивление такой одежды должно составлять около 0,4°С м2/вт. Эта одежда обеспечивает комфортное тепловое состояние детей в течение 1,5 - 2-часовой прогулки при умеренной двигательной активности в условиях температуры воздуха до - 15°С и скорости ветра в пределах 3 - 7 м/сек (по метеосводке).

Оптимальные условия использования обычной зимнейодежды с учетом погодных условий, уровня двигательной активности и общего числа слоев одежды в области туловища приводятся в таблице 2.

***Таблица 2.*** Рекомендации к использованию обычной зимней верхней одежды во время прогулки детей в зависимости от погодных условий с учетом двигательной активности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Погода** | **Вид****деятельности** | **Верхняя одежда** | **Общее число****слоев одежды** |
| +3 - 3°,ветер до 2 м/с | Спортивные занятия(подвижные игры) | Лыжный костюм | 3 |
| +3 - 3°,ветер 3-7 м/с | Лыжный костюм,ветрозащитная куртка | 4 |
| +3 - 3°,ветер до 2 м/с | Игрысреднейподвижности | Утепленная курткас брюками | 4 |
| +3 - 3°,ветер 3-7 м/с | 4 |
| -4 - 10°,ветер до 2 м/с | Зимнее пальтоШуба | 4 |
| -4 - 10°,ветер 3-7 м/с | Зимнее пальтоШуба | 54 |
| -11 - 15°,ветер до 2 м/с | Зимнее пальтоШуба | 54 |
| -11 - 15°,ветер 3-7 м/с | Подвижные игры,интенсивная ходьба | Зимнее пальтоШуба | 54 |
| -16 - 20°,ветер до 2 м/с | Зимнее пальтоШуба | 54 |
| -16 - 20°,ветер 3-7 м/с | Шуба | 4 |

Примечание: на ногах у детей при минусовой температуре должны быть утепленные сапоги. При температуре воздуха ниже –10° сапоги на меху или валенки.

Стандартное зимнее детское пальто не обеспечивает достаточной защиты от охлаждения при суровых погодных условиях, характерных для районов Севера и Сибири. Это обусловлено открытой конструкцией одежды (форма "колокола"), создающей усиленную вентиляцию в пододежном пространстве, недостаточным тепловым сопротивлением "пакета" материалов одежды и высокой их воздухопроницаемостью.

Зимняя детская одежда с повышенными теплозащитными свойствами, предназначенная для суровых климатических условий, должна иметь замкнутую конструкцию (комбинезон, полукомбинезон) с защитными приспособлениями от проникновения холодного воздуха под одежду. Толщина одежды должна быть увеличена по сравнению со стандартной одеждой за счет добавления дополнительного слоя утеплителя до 16-18 мм в пальто и 8 - 10 мм в брюках. Воздухопроницаемость такой одежды должна составлять не более 60 дм3/м2с (при 196 Па).   Тепловое сопротивление в условиях относительно спокойного воздуха при температуре - 30 - 40° С - около 0,7° С/м2/Вт. Стандартное зимнее пальто в аналогичных условиях обеспечивает тепловое сопротивление почти в четыре раза меньше (около 0,2°С/м2/Вт). Для районов, климат которых характеризуется сочетанием мороза и выраженного ветра, воздухопроницаемость одежды может быть еще более понижена - до 10 - 20 дм3/м2с, что достигается либо заменой ткани верха (детского драпа) на более плотный, либо введением в "пакет" ветрозащитной одежды.

При изготовлении детской верхней одежды допускается для ткани верха использование материалов с добавлением синтетических и искусственных волокон, кроме одежды для детей ясельного возраста (примесь синтетических волокон не более 50%).

Для утеплителя допускается использование материалов с добавлением синтетических и искусственных волокон не более 50% в одежде для детей старшего ясельного и дошкольного возраста. Для младшего ясельного возраста примесь синтетических волокон в утеплителе запрещается. В качестве подкладки должны использоваться материалы из натуральных и вискозных волокон. Синтетические материалы использовать для подкладки запрещается.