

«Головной убор для ребёнка летом» консультация для родителей

Ура! Вот и наступило долгожданное лето! С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводить на свежем воздухе. Солнце благотворно влияет на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости».

Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Когда отметка на градуснике превышает 20 - 25С, а солнце не просто греет, а припекает, появляется риск перегреть организм, что может привести к проблемам со здоровьем. В жару под воздействием прямых солнечных лучей усиливается приток крови к мозгу, увеличивается нагрузка на сосуды головного мозга, повышается внутричерепное давление, да и детское личико может обгореть, именно поэтому на голове вашего ребёнка должно быть что-то, что защитит его от всего вышеперечисленного. Ведь за жизнь и здоровье детей отвечаем мы - взрослые, именно мы должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей в летний период.

На прогулках в детском саду вашему ребёнку некоторое время придется находиться под прямыми солнечными лучами в летнее время года. При этом надо обязательно надевать головной убор.

Правильно подобранный головной убор не парит, свободно пропускает воздух к коже и снижает риск теплового удара. Предпочтение лучше отдавать вещам из натуральных тканей, они впитывают избыток влаги, не создавая парникового эффекта — если пот не сможет свободно испаряться, терморегуляция организма нарушится, и он перегреется. Плюс должен быть правильно подобран размер: если головной убор мал, то он будет препятствовать отходу лишнего тепла.

Выбирайте панамки или кепки светлых цветов. Одежда светлых тонов отражает солнечные лучи, в ней прохладнее, и риск подвергнуться тепловому удару значительно меньше. А вот темный головной убор может спасти только от солнечного ожога кожи головы и частично лица, а вот от теплового удара не спасет — даже наоборот. Активно поглощая солнечные лучи, темная кепка или панамка будут нагреваться и, в свою очередь, сильно разогревать окружающие ткани. В результате вместо солнечного удара вы рискуете получить тепловой. Тепловой удар — это следствие продолжительного нахождения в условиях с повышенной температурой воздуха или в одежде, нарушающей теплоотдачу, то есть можно легко получить тепловой удар и без воздействия прямых лучей солнца.

Ребенок отказывается надевать головной убор: что делать?

Только без паники! Вам на помощь придут простые, но действенные советы. Возможно, какой-то из них убедит именно вашего ребенка дополнить свой образ стильным аксессуаром.

Итак : детишки любят делать все наоборот. Сыграйте на упрямстве ребенка. Положите на видное место, например, красивую кепку с нашивкой, и скажите, что ребенок может примерить ее. Но головной убор нельзя будет надевать слишком часто. Вот увидите, чадо наотрез откажется снимать с себя модный аксессуар;

- ✓ если ваш малыш слишком послушен и предыдущий способ не сработал, просто подайте ребенку пример. Купите головной убор и себе. И постоянно носите его в жару. Помните, что аксессуар должен привлекать внимание ребенка;
- ✓ расскажите ребенку о том, что летние головные уборы всегда были в моде. Поставьте в пример какого-нибудь мультяшного героя или персонажа из фильма в шляпе, который нравится ребенку. Покажите ребенку фотографии, на которых представлены модели-дети в головных уборах;
- ✓ попробуйте объяснить ребенку, какие могут быть последствия того, что он не носит кепку. Не стоит рассказывать о странных созданиях, которые утащат его под кровать или о деде морозе, который обидится и потом, на новый год, не подарит ребенку подарок. Просто объясните, какие неприятные симптомы появляются при перегреве.

Как выбрать головной убор для ребенка?

Самое сложное позади: ребенок согласился с вами, что летом головной убор очень даже нужен. По каким критериям подбирать этот аксессуар? Отдавайте предпочтение гипоаллергенным и дышащим тканям. Ребенку будет приятно, если в его гардеробе будет не одна шляпа, а разные головные уборы. Например:

Шляпа. Для девочек или для мальчиков - в любом случае эта деталь гардероба сочетается как с джинсами, так и с классическими вещами;

Кепка. С рожками, с мультяшным принтом и интересной нашивкой - сейчас универсальный головной убор на все случаи жизни находится на пике популярности;

Панама. Удобные и симпатичные подобия шляпок пригодятся на пляже, на пикнике и даже на прогулке по городскому парку;

Бандана. Считается чисто пляжным вариантом головного убора. Впрочем, сегодняшняя мода диктует свои правила: бандана подойдет и для прогулок.

Выбирая головной убор, посоветуйтесь с ребёнком. И совсем не важно, сколько ребенку - 3 года или 13 лет. В любом возрасте у ребенка есть свои предпочтения. Поддерживайте их и помогайте ребенку развивать вкус.

