

Консультация для родителей «Носим головной убор летом».



В жаркие летние деньки все спешат больше времени проводить на свежем воздухе.

Выбор одежды. Одежда, которую вы одеваете ребёнку, должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей (лучше хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки, не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

Нужен ли ребёнку головной убор летом?

Помните, как в детстве вам не нравилось, когда родители заставляли вас надевать головной убор летом? Теперь вы выросли, и пришло время и вам проделывать со своими детьми то же самое. И дело тут не во вредности, которая внезапно появляется у взрослых с наступлением жары. Когда отметка на градуснике превышает 25С, а солнце не просто греет, а припекает, появляется риск перегреть организм. А это грозит солнечным ударом.

Также под палящим солнцем детское личико может обгореть. Защищает шляпа и от ветра и, конечно же, дождя. Благодаря головному убору причёска малыша будет в полном порядке, несмотря на погодные условия. Именно поэтому на голове вашей ребёнка должно быть что-то, что защищало бы его от вышеперечисленных факторов.

Ребёнок отказывается надевать головной убор: что делать?

Чадо – просто вылитое вы в детстве, и совсем не хочет носить шляпки, панамки и кепки в жару. Как поступить в таком случае? Только без паники! Вам на помощь придут простые, но действенные советы. Возможно, какой-то из них убедит именно вашего ребёнка дополнить свой образ стильным аксессуаром.

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

- если ваш ребёнок слишком послушен и предыдущий способ не сработал, просто подайте ему пример. Купите интересный головной убор не только ребёнку, а и себе. И постоянно носите его в жару. Помните, что аксессуар должен привлекать внимание ребёнка. Пусть это будет смешная панамка или оригинальная шляпа;

- расскажите ребёнку 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 ребёнку. Покажите ребёнку фотографии, на которых представлены модели-дети в головных уборах;

- попробуйте объяснить ребёнку, какие могут быть последствия того, что он не носит кепку. Не стоит рассказывать о странных созданиях, которые утащат его под кровать

или о Деве Морозе, который обидится и потом, на Новый год не подарит ребенку подарок. Просто объясните, какие неприятные симптомы появляются при перегреве.

Путем проб вы обязательно найдете способ убедить чадо надеть панаму. Главное не пытайтесь поощрять ребенка за то, что он надевает шляпу. Почему? Это неправильная мотивация: ребенок привыкнет, что он должен получать что-то взамен на действия, которые, по сути, идут ему же на пользу.

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.

- **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 подобию 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 ребенком. И совсем не важно, сколько ему - 3 года или 13 лет. В любом возрасте у ребенка есть свои предпочтения. Поддерживайте их и помогайте ребенку развивать вкус.

Летом в солнечные дни обязательно надевайте ребёнку головной убор! Это может быть лёгкая панамка или косынка из хлопка, подойдёт и соломенная шляпка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

Следите за временем пребывания на солнце!

Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Начинайте с 5 минут, ежедневно увеличивайте длительность солнечных процедур на 3 минуты, доведите до 30 минут в день.

Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

Всем желаю здоровья!

