

## ***Рекомендации для родителей в осенний период Как одеть ребенка осенью***

Многих родителей волнует вопрос о том, как одевать ребенка осенью в сад. Возникает он не на пустом месте. Осенняя погода достаточно непростая: утром может быть очень холодно, а днем пригреет солнышко, но может подуть и прохладный ветер.

Одевая малыша в сад осенью, нужно учитывать множество нюансов. Так, одежда не должна быть сильно теплой, поэтому от зимних пуховых комбинезонов лучше сразу отказаться. Аккуратно нужно быть с шарфом и шапкой. Если в саду планируется утренняя прогулка, когда погода достаточно холодная, можно надеть шапку на завязках, чтобы защитить ушки своего чада. Если днем стоит солнечная погода, то шапочку можно выбирать полегче, а шарф и вовсе можно не завязывать – достаточно будет легкого платочка. Поэтому осенью желательно утром ребенка приводить в сад в теплой шапке, но на всякий случай в шкафчик положить легкую шапочку для дневной прогулки.

Если сильно укутать ребенка, то он может простудиться гораздо быстрее. Поскольку дети очень активны и много двигаются, они много потеют, а на улице сменить одежду нет возможности. В результате, ребенок подстывает за счет того, что мокрая одежда охлаждается. Поэтому одной из важных задач родителей является не допустить перегревания ребенка, которое позже приводит к переохлаждению.

Впрочем, сильно легко по осени тоже не одевают: о рубашках с коротким рукавом и шортах можно забыть. Если погода холодная, лучше всего одевать курточку потеплее, если на улице достаточно тепло, можно надеть ветровку.

Штанишки, само собой, должны быть теплыми, но не с зимней подкладкой. Идеально подойдут плотные джинсы. Некоторые родители под штаны одевают своим детям тоненькие хлопчатобумажные колготки, что тоже разумно.

Особенное внимание следует уделить обуви, которая должна быть удобной, теплой и непромокаемой. Для ранней солнечной осени вполне подойдут кроссовки или кожаные туфли, а вот когда начнутся дожди и заморозки – здесь не обойтись без плотных кожаных ботиночек или сапожек.

Еще одна проблема, с которой дети сталкиваются осенью – голая спина. Собственно говоря, это зачастую и является причиной простуд. Чтобы решить данную проблему, следует выбирать удлиненные нательные майки, свитера. Также отличным вариантом будут комбинезоны на подтяжках – они полностью защищают от холода поясничную зону.

В отношении материалов предпочтение стоит отдать натуральным тканям, по крайней мере, нижний слой одежды должен быть хлопковым или льняным, так как эти ткани «дышат», хорошо впитывают влагу и не вызывают раздражения кожи.

***Соблюдайте все рекомендации - и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!***

### ***ПДД в осенний период***

Осенний период опасен для пешеходов, так как тормозной путь автомобиля на скользкой дороге значительно увеличивается. Как правило, водитель не может вовремя среагировать. Из-за тумана и недостаточного обзора ночью проезжая часть становится плохо видимой. Это значительно затрудняет ориентацию на дороге и даёт возможность внезапному появлению автотранспорта. Родители должны помочь своему ребёнку стать на дороге заметнее. Необходимо приобрести детям светоотражающие фликеры или вшить светоотражающие элементы в одежду ребенка.

Световозвращатели и фликеры — это светоотражающие элементы, которые хорошо видно, когда на них попадает свет автомобильных фар. Разнообразные значки, подвески, наклейки, браслеты. Водитель, благодаря им, быстрее увидит пешехода или велосипедиста на темной, плохо освещаемой дороге с расстояния 130-400 м.

Световозвращатели бывают съёмными, несъёмными и свободно висящими. Прикреплять этот аксессуар можно по-разному: на застежку молнии, привязывать шнурком к ремню, пришить или прикалывать к куртке. В идеале съёмные и несъёмные светоотражатели надо сочетать. *Полоски на одежде - это несъёмные светоотражатели.* Дополним их подвесками на шнурочках, или наденем на запястье малыша браслет на липучке или самозастегивающийся браслет на пружинке, наклейки.

По утверждению специалистов, самое подходящее место, где стоит разместить световозвращатель – это грудь и бёдра, но чаще люди предпочитают прикреплять световозвращатели на кисти рук, свои портфели или сумочки. Самый оптимальный вариант, когда на пешеходе находится как минимум 4 световозвращателя.

### ***Светоотражатели бывают:***

#### ***1. Светоотражающие подвески.***

Как правило, такие подвески изготавливаются из специального световозвращающего материала, скрепленного между собой таким образом, чтобы обе стороны изделия были световозвращающими. Световозвращающие подвески очень удобно прикреплять к сумке или рюкзаку.

#### ***2. Браслеты.***

Это очень распространенный аксессуар в Европе. Особенно его любят использовать велосипедисты и спортсмены. Благодаря гибкой основе, световозвращающий браслет можно полностью выпрямить, и легким ударом зафиксировать на руке или на ноге, обеспечив необходимый вам размер.

#### ***3. Светоотражающие наклейки и шевроны на одежду.***

Этот вид светоотражателей не так распространен в России, хотя они очень удобны. Такие световозвращатели можно наклеить на зимнюю одежду, сумку, рюкзак.

#### ***4. Светоотражающие подвески.***

Как правило, такие подвески изготавливаются из специального световозвращающего материала, скрепленного между собой таким образом, чтобы обе стороны изделия были световозвращающими. Световозвращающие подвески очень удобно прикреплять к сумке или рюкзаку.

#### ***5. Светоотражающие ленты.***

Световозвращающая лента может защитить вашего ребёнка от случайностей на дороге.

Опыт показывает, что в результате применения Светоотражающих приспособлений количество пешеходов, пострадавших в ДТП в условиях недостаточной видимости, снижается в 6-8 раз!