

Эксперт советует

Рекомендации по детскому отдыху



Эффективный отдых и оздоровление детей в каникулярное время, а особенно в летний период, является важной составляющей жизни каждой семьи. Именно правильно полноценно организованный отдых в летние месяцы способствует восстановлению у детей утраченных сил и компенсаторных возможностей детского организма за длинный учебный период. Но не забывайте, что ребенок при перемене места климатических условий и характера питания подвергается значительному стрессовому воздействию, которое можно избежать, если встретить его во всеоружии.

Вот некоторые рекомендации, которые помогут предотвратить неприятные осложнения в период отпуска:

1. Старайтесь в первые дни не перегружать ребёнка активным отдыхом, так как процесс акклиматизации у детей проходит дольше, чем у взрослых.
2. Помните, что с 10-00 и до 17-00 солнце очень активное. В это время желательно находиться в тени. Без головного убора не стоит выходить из дома. Чередуйте время пребывания на солнце с играми в тени. В жаркую погоду необходимо выбирать одежду из натуральных тканей, светлых оттенков. Одевайте детей по погоде.
3. Не допустите обезвоживание организма. Чаще давайте детям пить очищенную воду. В жаркие дни можно распылять на тело воду из пульверизатора. При выезде из города, в походе нельзя употреблять воду из случайных источников.
4. Тщательно следите за чистотой рук. Не забывайте мыть руки с мылом перед приготовлением и приемом пищи, перед кормлением ребенка, после посещения туалета.
5. Пища на отдыхе, наверное, самый распространенный источник проблем со здоровьем. Поэтому старайтесь соблюдать простые правила:
 - Воздержитесь от экзотики и выбирайте знакомые детям блюда
 - Давайте детям термически обработанную пищу.
 - Пейте бутилированную воду, ей же лучше чистить зубы и умываться.

Мойте фрукты и овощи кипячёной или бутилированной водой, даже если с них потом будете снимать кожуру.

6. В дорогу нужно брать продукты, которые не испортятся. Это могут быть овощи — огурцы, морковь; фрукты, которые не мнутся — твердые груши, яблоки, а также печенье, сухофрукты.
7. Следите за скоропортящимися продуктами и храните их в холодильнике. Напоминайте детям, что не все, что привлекательно выглядит, является съедобным. Брать в рот ничего незнакомое нельзя. Незнакомые грибы и ягоды, растущие в лесу могут быть ядовитыми. Объясните детям, что их запрещено трогать.
8. При проявлении расстройств кишечника немедленно обратитесь к врачу. Не лечитесь сами.
9. Напомните правила поведения на детской игровой площадке. Выбирайте безопасные игровые площадки. Прежде чем посадить малыша на качели, убедитесь, что они в исправном состоянии.
10. Запретите ребёнку контактировать с безнадзорными животными, птицами, грызунами и т.д. (не брать в руки, не гладить, не кормить). Если поблизости шмели, осы, пчёлы, то нужно оставаться недвижимыми, иначе они могут искусать.

11. Не позволяйте детям брать спички, разводить костры без присутствия взрослых. Объясните опасность такого занятия.
12. Посещать лес необходимо в светлой одежде, которая закрывает все открытые участки тела. Проводить систематический осмотр одежды и кожных покровов на наличие клещей. В случае обнаружения клеща немедленно обратиться в медпункт. Не пытаться удалить клеща самостоятельно.
13. При покупке велосипеда, роликов или скейтборда приобретите защитное снаряжение. Надевать снаряжение обязательно, такие меры предосторожности помогут избежать травм детей.

Счастливого отдыха!