Рекомендации

«Организация летнего отдыха детей»

Наступило лето, так что самое время родителям подумать об отдыхе. И, в первую очередь, не о своем, а о детском. Очень маленькие, не очень взрослые и почти взрослые, наши дети нуждаются в полноценном отпуске, наполненном впечатлениями, солнцем, играми, купанием, витаминами и прочими приятностями. Отдых всем семейством или самостоятельная поездка уже повзрослевшего человечка - выбирайте, что вам подойдет. А мы поможем не растеряться. Для младшего возраста рекомендуется Солнце, воздух и вода волшебным образом влияют на детский организм. При разумном использовании этих составляющих можно укрепить здоровье ребенка на целый год. Не секрет, что лучше всего отдых переносится в привычных условиях, ведь родная климатическая зона позволяет извлечь максимум пользы для организма даже в течение короткого отпуска, так как не требуется акклиматизации.

Если прогноз погоды благоприятен, смело выбирайте для отдыха родные просторы с умеренным климатом. Ведь у вас есть множество любопытных вариантов отдыха: дача, дома отдыха, пансионаты, а также санатории, где вы сможете не только развлечь и оздоровить малыша, но и заняться своим здоровьем.

Выбирая маршрут, предпочитайте именно те места, где вас готовы принять с ребенком. Тогда там обязательно будут детские комнаты, воспитатели, кроватки, стульчики и врачи, что существенно облегчит вам жизнь и позволит самим немного расслабиться.

Любимая дача. Дачный отдых подходит детишкам всех возрастов и имеет множество плюсов, кроме, пожалуй, одного минуса - для родителей всегда найдется масса неотложных дел. Впрочем, здесь можно прибегнуть к помощи бабушек и дедушек, которые охотно будут возиться с малышом и помогут по хозяйству. Зато ребенку отдых на даче запомнится не хуже курортного, если его правильно организовать. Предоставьте детям свободу действий, ведь именно этим привлекательна дачная жизнь.

Игры в землекопа, возня с водой, полив грядок и запуск корабликов в бочке - очень увлекательные занятия. А сколько возможностей окунуться в мир живой природы.

Ваш малыш узнает, и сам увидит, как растут овощи и фрукты, зачем нужны пчелы, как квакают лягушки и прыгают кузнечики. Он познакомится с домашними животными, надышится деревенским воздухом, накупается и загорит. Дети, к тому же, замечательные помощники. То, что для нас нелегкий труд, для них интереснейшее занятие.

Меры предосторожности.

- Возможность аллергии. Даже если ваш малыш не аллергик, присматривайтесь к его состоянию (слезы, насморк, чиханье, не связанное с простудой). Чаще всего аллергия дает о себе знать в периоды цветения деревьев и трав (береза, ольха, злаки, лебеда, одуванчик, полынь). Детям, знакомым с проявлениями поллиноза (аллергия на пыльцу) лучше не гулять в сухую и ветреную погоду. А в доме надо чаще делать влажную уборку.

- Пищевая аллергия легко возникает от яблок, черешни, лесных орехов, персиков, арбузов, дыни, меда, клубники, свеклы. И проявляется покраснением щечек, губ и зудом кожи. В любом случае не закармливайте ребенка "витаминами". Иначе у него разболится животик.

- Пищевые расстройства. Следите за тем, что дети тянут в рот. Научите их мыть фрукты и овощи. Не забывайте о чистоте рук. Дети часто познают окружающий мир на зубок. Смотрите, чтобы в ход не пошли сомнительные растения и плоды. Такие растения как плющ, борщевик могут серьезно обжечь ребенка. Если неприятность все-таки произошла, обратитесь к врачу и возьмите с собой образец растения-обидчика.

- Насекомые. Чтобы спокойно спать ночью защищайтесь от комаров москитными сетками на окнах и детских кроватках. Используйте фумигаторы. Днем хорошо помогают специальные браслеты, пропитанные маслами лаванды и мелиссы (спрашивайте в детских магазинах). Что касается ос, пчел и шмелей, то их укус пройдет без последствий, если напало только одно насекомое, у малыша нет аллергии к яду, и укус пришелся не на рот, шею, горло и лицо (это опасные для возникновения удушья места). Примите простые и эффективные меры: наложите холодный компресс на место укуса, дайте ребенку болеутоляющее с парацетамолом. Если отек и краснота не прошли в течение суток обратитесь к врачу. И ни в коем случае не удаляйте жало пальцами. Вы можете раздавить мешочек с ядом. Избавиться от жала можно скользящими движениями ногтя по коже.

- Опасная живность. Не подпускайте детей близко к таким животным, как собаки, козы, коровы, свиньи, лошади, даже если они на привязи. Постарайтесь запретить гладить котят, щенков и поросят. А погладили, то обязательно помойте ручки. Если ребенка покусали, промойте и продезинфицируйте даже маленькую ранку, а затем обратитесь к врачу.

- Рабочие инструменты. В помощь садовнику предназначен немалый спектр инструментов, начиная от газонокосилок, лопат, граблей, тесаков и заканчивая ядохимикатами, способными истребить не только вредных насекомых, но и человека. Ребенку все интересно, тем более что он видел взрослых, "играющих" этими предметами. Поэтому выключайте все электроприборы, храните инструменты и химикаты в недоступных местах. Если несчастный случай произошел, вызывайте "скорую помощь".

С рюкзаками на плечах – Пикник. Решив провести семейный отдых под брезентовой крышей, вы должны обязательно помнить, что потребуется много времени на обустройство быта. Для совсем маленьких детей длительные передвижения на своих двоих могут оказаться не по силам, и вы будете обречены, тащить на себе вместе с рюкзаками и юных путешественников. Впрочем, туристы вполне могут передвигаться и на машинах, правда, надо заранее продумать, как занять детей в замкнутом пространстве автомобиля.

Чтобы дети не скучали и не уставали, сделайте их активными участниками. Поручите отыскать место для палатки, набрать веток для костра, распаковать вещи, просушить свою одежду. Самое главное помните, что такой отдых все же не подойдет совсем маленьким, а также физически слабым детишкам. Запаситесь необходимыми лекарствами, продумайте возможные неприятности. Меры предосторожности те же, что и при дачном отдыхе. Готовя пищу на костре, не забывайте о младших участниках мероприятия. Держите детей подальше от огня, тщательно тушите угли, после приготовления еды. Убирайте спички и зажигалки. Если ребенок обжегся, подержите обожженное место под холодной водой и обработайте "пантенолом". Это лекарство обязательно возьмите с собой. Если вы уверены в своих силах, дерзайте. Походная жизнь открывает перед ребенком мир природы, позволяет сделать массу открытий. А городским детям такие опыты особенно необходимы для полноценного развития.

По морям, по волнам Путешествие к теплому морю - один из излюбленных видов отдыха. Если вы раздумываете, куда бы лучше поехать, выбирайте между побережьем Крыма (на ЮБК - Алушта, на западе - Евпатория) и Азовским морем. Для детей Азовское - самое оно! Море неглубокое, прогревается быстро.

Чтобы отдыхали все члены семьи, надо постараться учитывать интересы ребенка и папы с мамой. Помните, что первые 6-8 дней уйдут на адаптацию. Не стоит "активно" отдыхать в это время, а также есть много фруктов и незнакомые продукты, чтобы не спровоцировать расстройства пищеварения. Начинайте загорать постепенно с 10- 15 минут. Лучшее время для пляжа - до 10 часов утра и после 16 часов вечера. Надевайте на детей панамки, пользуйтесь солнцезащитными средствами, давайте чаще пить обычную воду.

Ах, горы, горы. Горный климат очень хорошо влияет на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем из-за того, что атмосферное давление в горах понижено. Воздух чистый и в нем много озона (активного полезного кислорода), он сухой и прохладный (значит легче дышится). К тому же аромат гор содержит фитонциды лесов и лугов, замечательно действующие на организм человека.

На прогулки выходите в закрытой обуви на ребристой подошве, потому что здесь очень много колючих растений, жалящих насекомых и змей. Если ребенку меньше 5 лет не ходите с ним в походы. Остановитесь в санатории или доме отдыха. Вам будет легче соблюдать режим, а рядом всегда будет врач.

Сказочное путешествие. Если у вас есть возможность попутешествовать, отправляйтесь с детьми в страны, где живут детские сказки. В Финляндии, в городе Нааитали находится долина Мумми- Троллей и других персонажей изумительной сказочницы Тувве Янсон. По пути вы сможете заехать в аквапарк "Сирене" или в парк "Висул-хати', наполненный динозаврами, автомототреками и макетами известных зданий. А в научном центре "Эврика" вашему ребенку дадут самому что-нибудь изобрести и принять участие в фантастических экспериментах.