### Правила отдыха с маленькими детьми.

Не за горами долгожданное лето, и если кто-то еще не запланировал свой отпуск – самое время заняться этим. Организация отпуска с маленьким ребенком это отдельная тема, так как здесь требуется учесть множество факторов, главные из которых возраст и состояние здоровья ребенка.

**ОТДЫХ С ДЕТЬМИ В ЛЕСУ**

Отдых в лесной зоне это отличное решение для семьи с ребенком до 1,5 лет. Так как маленькие дети легче переносят отдых в пределах привычной климатической полосы, лесная зона является наиболее оптимальным вариантом – на адаптацию уйдет не больше 2-3 дней.

Что необходимо учесть на отдыхе в лесной зоне? В первую очередь воздействие солнца. Детям до 3 лет нельзя принимать прямые солнечные лучи, поэтому важно, чтобы ребенок всегда был с головным убором, в шортиках и футболке и под защитным тентом.

Если на территории есть озеро или речка, то можно приобщить малыша к [водным процедурам](http://www.e-motherhood.ru/vodnye-procedury/), укрепить здоровье. Однако и здесь важно помнить несколько правил: купаться можно только в разрешенных проверенных акваториях, необходимо избегать водоемов со стоячей водой, а также места, где нет мели. Минимальная температура воды при этом должна быть для грудничков – 32-34 градуса, для годовалых – 28 градусов, а для детей старше 3 лет – 25 градусов. Малыши до 3 лет должны сначала привыкнуть, поэтому следует первые 2-3 дня просто обтирать тело мокрым полотенцем, затем позволять зайти в воду на 2-4 минуты. Детям старше 3 лет пребывание в воде можно увеличить на 10 минут.

Посещать акватории и вообще выходить на открытую прогулку желательно с 8 до 12 утра или после 16.00, потому что с 12.00 до 16.00 ультрафиолет наносит максимальный вред.

**Правила безопасности.** В лесу есть риск поймать энцефалит через укус клеща, поэтому заправляйте брюки в носки или сапожки, надевайте шапку, футболку с воротником и длинным рукавом. Желательно надевать белую или светлую одежду, на ней вы легко сможете заметить клеща. Регулярно осматривайте вещи на наличие паразитов. Если клещ все-таки укусил – нанесите на него подсолнечное масло, подождите 1-2 минуты, затем аккуратно пинцетом захватите клеща и удалите его. Обработайте место укуса зеленкой. После этого следует обязательно проверить ребенка у врача, а клеща сдать в лабораторию.

**ОТДЫХ С ДЕТЬМИ НА МОРЕ**

На морские курорты следует отправляться только с детьми старше 2 лет. При этом очень важно правильно выбрать этот курорт. В мае-июне на побережье Черного моря еще холодновато, поэтому лучше остановить свой выбор на Турции, Румынии и Болгарии. Также подойдет Средиземноморье. В июле-августе можно посетить Крым или Краснодарский край. А вот в Египет летом ехать не стоит, так как в это время температура там может достигать 50 градусов в тени (!). Таиланд и Гоа в летние месяцы вообще для детей под запретом, так как там в этом время властвуют муссоны.

На адаптацию ребенка к морскому климату может уйти 6-8 дней. Поэтому старайтесь в первые дни не сильно менять привычный режим ребенка, не вводите новые фрукты, не бегите в первый же день на пляж. Старайтесь больше времени проводить в тени и выходите на прогулку до 10 утра, либо после 5 вечера. Разумеется, ребенок всегда должен быть с головным убором.

Для детей старше 3 лет подберите солнцезащитный крем. Индекс защиты не меньше 25. Подберите крем без консервантов и спирта с минеральными фильтрами. К сожалению, такого крема для малышей младшего возраста не предусмотрено, так как они в принципе не должны быть под прямыми солнечными лучами.

Солнцезащитный крем нужно наносить не позднее, чем за полчаса до выхода, так как он должен успеть впитаться, и его действие наступает лишь спустя 15-30 минут после нанесения.

Температура воды должна быть такая же, как и при купаниях в акваториях (см. выше).

Ребенок должен привыкать к воде постепенно – первую неделю не больше 5 минут, на следующей неделе можно увеличить до 10 минут, на третьей неделе частоту купания можно увеличить до 2-3 раз в день.

Не забывайте о питьевом режиме – под солнцем влага стремительно испаряется и ведет к сбою в работе терморегуляции. Есть риск обезвоживания, получения теплового удара. Не ждите, пока малыш попросит пить, предлагайте воду сами как можно чаще.

**Правила безопасности.** На пляже малыш обязательно должен быть в трусиках. Не позволяйте малышу голышом играться в песке – есть риск заразиться инфекцией, особенно это касается девочек. Если в глаза попал песок – промойте кипяченой водой, не давайте ребенку растирать глаза руками. Если песок попал в рот, то ребенку старше 4 лет следует рот прополоскать, а малышам младше следует прочистить рот марлей или платком, смоченным в кипяченой воде. Только не просите его полоскать рот, так как он может просто проглотить ее вместе с песком.

Если ребенок провел в воде слишком много времени, и вы заметили на коже мурашки и синюшность губ, то сразу возвращайте его на берег, хорошо разотрите полотенцем и сделайте веселую гимнастику.

**ОТДЫХ С ДЕТЬМИ В ГОРАХ**

Отдых в горах это чудесная целительная сила природы – сосны, ели, луговые травы выделяют фитонциды и ароматические вещества, атмосферное давление понижено, воздух насыщен озоном. Все это отлично влияет на сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, нервную систему, улучшаются обменные процессы и кроветворение.

Для маленьких детей наиболее оптимальной считается высота в 400-1000 м над уровнем моря – в России это Пятигорск, Железноводск и Кисловодск, а в Европе – Карловы Вары и немецкие Альпы.

В горах солнечная активность повышена, поэтому здесь особенно важно следить за защитой от ультрафиолетовых лучей. Солнцезащитный крем рекомендуется брать выше 40 единиц.

В поход по горам можно брать детей любого возраста. Но стоит учесть, что быть активным членов этого похода ребенок сможет лишь к 5 годам, до этого кто-то из родителей вынужден будет нести на себе «грузик».

Главный враг ребенка на любом отдыхе скука, а так как в горах нет аттракционов и веселых игр, важно заранее подумать о том, чем вы заинтересуете ребенка – это могут быть интересные рассказы, пещеры, гроты, водопады или какие-то игры, которые вы прихватите с собой.

Учтите, что ребенок быстро устает, поэтому не планируйте слишком далекий поход.