

Правила здоровых каникул

Здоровые каникулы для детей - это время, когда можно укрепить здоровье, сформировать полезные привычки и безопасно провести отдых.

Можно заняться разными видами деятельности: спорт, туризм, отдых на природе и еще много всего интересного. Но на летнем отдыхе угроз для здоровья детей не меньше, чем в любое другое время года. В это время взрослым важно предостеречь своих детей от рисков, которые негативно могут повлиять на их здоровье.

Управление Роспотребнадзора по Костромской области даст несколько полезных советов для проведения здоровых каникул:

1. Водный баланс

Для того чтоб избежать обезвоживания у детей в жаркий летний период, важно иметь достаточный запас воды с собой во время путешествия. Обезвоживание может привести к многочисленным проблемам со здоровьем, которые могут испортить ваши каникулы и отдых. Сделайте так, чтобы питьевая вода была всегда под рукой.

Давайте ребенку пить чистую воду, лучше специальную детскую, фильтрованную или бутилированную. Ограничьте употребление пакетированных соков, газировки и сладких йогуртов.

2. Пищевая безопасность

Летом легко стать жертвой пищевого отравления. Без определенных правил хранения продукты могут быстро портиться. Тщательно выбирайте продукты при их покупке, мойте овощи и фрукты. Соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов. Помните, что детский организм более уязвим, чем взрослый, поэтому его здоровье может пострадать первым от некачественных или испорченных продуктов.

3. Гигиена рук

В дорогу или на прогулку возьмите с собой дезинфицирующее детское средство для рук, так как не всегда у вас будет доступ к мылу и воде. Очень хорошо подходят для этого средства с дозатором или влажные антибактериальные салфетки. Используйте их до и после приема пищи. Такие действия дадут детскому здоровью дополнительную защиту и позволят снизить вероятность заболеть «болезнями грязных рук».

4. Аккуратно с водой!

Игры в воде любят почти все дети. Важно контролировать детей, когда они находятся в воде. Не оставляйте их одних без присмотра, чтобы успеть предотвратить травму или вовремя оказать первую помощь, если все же произошла какая-то неприятность и появилась угроза для их здоровья.

Объясните ребенку, что воду из водоема ни в коем случае нельзя пить и глотать. Заглатывание загрязненной пресной или морской воды, воды из недостаточно очищенных бассейнов - опасно отравлением, симптомами которого могут быть не только диарея, рвота, но и инфекция ушей, глаз, кожи или органов дыхания.

5. Забудьте про гаджеты

Лето - время, когда детям можно отвлечься от гаджетов и заняться другими интересными занятиями. Используйте возможность максимально и эффективно укрепить детям здоровье летом. Не просиживайте долго перед телевизором или в гаджетах.

Установите четкие правила использования гаджетов. Обсудите с ребенком, сколько времени в день он может проводить за экраном, и объясните причины ограничений.

Показывайте ребенку, что можно находить удовольствие без гаджетов: проводите время вместе, участвовать в семейных мероприятиях.

6) Организовывайте совместное времяпрепровождение.

Проводите больше времени вместе: гуляйте на свежем воздухе, играйте в настольные игры, посещайте музеи или мастер-классы.

Лето - время приключений и интересных игр.

Творческие занятия: рисование, творческие мастер-классы по лепке из глины, рукоделию или кулинарии - повысят интерес детей к новому.

Активные игры на свежем воздухе: спортивные игры, прогулки по парку или лесу, велосипедные прогулки - помогут детям забыть о гаджетах и насладиться природой.

Путешествия и экскурсии: посещение музеев, парков аттракционов, выставок животных и других интересных мест откроют детям много интересного.

Чтение книг или прослушивание аудио рассказов: чтение развивает воображение, расширяет словарный запас и эрудицию ребенка.

7) Укусы насекомых

Одна из главных проблем летом - это укусы насекомых. Используйте средства соответствующие возрасту ребенка, отпугивающие их. Это могут быть спреи, спирали, крема от комаров.

В лесу дети должны ходить в закрытой обуви, чтобы избежать укусов муравьев, клещей и прочих насекомых.

8) Осторожно, солнце!

Солнечные лучи полезны для ребенка, но в меру. Чрезмерно длительное пребывание на солнце может привести к перегреву, ожогам, тепловому или солнечному удару. Предупредить такие неприятности проще, чем потом заниматься долгим лечением.

Помните:

- максимальная солнечная активность приходится на период с 10.00 до 16.00. В это время лучше меньше бывать на улице, чтобы не перегреться;
- наносите солнцезащитное средство за 15 минут до выхода на улицу;
- выходя на улицу, наденьте ребенку головной убор и свободную легкую одежду.

Несмотря на возможные опасности, лето всегда остается любимым временем года и для детей, и для их родителей. Придерживайтесь этих простых правил, это позволит вам не только сохранить здоровье своих детей во время летнего отдыха, но и сэкономит вас от лишних волнений!

