

## **Едем в отпуск с ребенком!**

**Ура, мы едем на юг! К морю, к солнцу, всей семьей вместе с совсем маленьким или слегка подростком чадом! Естественно, выезжая, мы стараемся обеспечить ребенку максимальный комфорт, чувство защищенности и удовлетворенности отдыхом.**

**Как вести себя и что предусмотреть, чтобы эта поездка действительно принесла пользу ребенку и в плане здоровья, и в психологическом, и в интеллектуальном развитии? Несколько советов родителям.**

1. Перед поездкой не поленитесь заблаговременно показать ребенка участковому врачу, ради блага своего же чада. Если врач настоятельно не рекомендует малышу отдых в данной климатической зоне по медицинским показаниям, прислушайтесь к его советам. Спросите, какие существуют альтернативы. Если доктор дает «добро» на поездку на юг, не поленитесь узнать о возможных проблемах, которые могут Вас подстергать (кишечные инфекции, ОРВИ на фоне акклиматизации и пр.), чтобы загодя сформировать дорожную аптечку.
2. Если Вы задались целью провести отпуск с ребенком, помните о том, что это должен быть отпуск именно с ребенком, а не с Вашей приятельницей (ребенок – «за компанию»). Развлечения и досуг, возможность экскурсий соответственно уровню развития ребенка – все это должно быть взвешено и учтено.
3. Не думайте, что совсем маленький ребенок ничего не запоминает, а значит, ему в принципе, все равно, куда ехать. Дети с самого раннего возраста склонны воспринимать, что люди из другой страны, области, города, культуры говорят, едят, выглядят и ведут себя иначе. Кроме того, путешествуя, ребенок познает как мир, так и самого себя.
4. Позаботьтесь о средстве передвижения. Многие семьи в целях экономии стараются добираться до моря на автомобиле. Медики же советуют в путешествие с ребенком отправляться на поезде или самолете. Если же Вы собрались путешествовать на автомобиле, заранее продумайте маршрут и запланируйте несколько остановок в течение дня – малышу будет трудно перенести долгую дорогу.
5. Обеспечьте ребенку психологический комфорт в дороге. Возьмите с собой его любимые книжки и игрушки, а если путешествие длинное, постарайтесь придерживаться в дороге привычных для него

ежедневных ритуалов (умыться, почистить зубки, сделать нехитрую зарядку – приседания-потягивания наклоны, почитать книжку перед сном). Это поможет ему легче перенести дорогу.

6. Всегда находите время, чтобы в доступной форме расспросить ребенка о его впечатлениях и пожеланиях. Это и залог психологического спокойствия ребенка, и эффективное средство устранить проблемы, если что-то на новом месте пугает и тревожит отпрыска, а также это прекрасно развивает детскую речь и способствует тесному контакту родителей с ребенком.

7. Покупайте детям во время поездки небольшие вкусности. Купленный после хорошего обеда шоколадный батончик или килограмм ароматных груш в селе, где Вы остановились передохнуть, здорово поднимает ребенку настроение и обеспечивает психологический комфорт в дороге, которая для него является стрессовой ситуацией.

8. Не обязательно брать много игрушек с собой. Их можно находить и даже делать самому буквально на каждом шагу: причудливые ракушки и камешки необычной формы, формочки из песка, строения на берегу, и даже ... куколки из водорослей. Такие игрушки развивают мелкую моторику малыша и его творческие и познавательные способности.

9. Поощряйте знакомство с другими детьми. Компания «себе подобных» нужна хотя бы для того, чтобы воспользоваться возможностью научиться устанавливать контакты с окружающим миром и развить некоторые умения, которые еще не раз пригодятся Вашему отпрыску в коллективе.

Несколько советов, касающихся здоровья детей во время пребывания на море:

1. Дети тяжело переносят акклиматизацию. В первые дни ребенок особенно уязвим: у него могут ухудшиться аппетит, ночной сон, он может капризничать. Кроме того, в этот период детский организм становится более уязвимым для вирусных и бактериальных инфекций. Поэтому старайтесь присматривать за ребенком более внимательно: не допускайте перегрева или переохлаждения, а также следите за тем, чтобы он чаще мыл руки.

2. В первые дни пребывания на отдыхе ребенок не должен находиться более 10-15 минут на солнце. Старайтесь отдыхать под навесом или под зонтиком. В последующие дни время пребывания ребенка на солнце можно постепенно увеличивать. После купания в море

- ополаскивайте малыша в пресной воде, после чего насухо вытирайте.
3. Уделите особое внимание одежде ребенка. Идеальна легкая, свободная одежда из натурального хлопка. В панамке ребенок должен ходить до самого вечера. Даже если ребенок все время находится под навесом, обязательно используйте солнцезащитный крем с высоким фактором защиты (производители детских средств защиты обычно не выпускают кремы с фактором защиты ниже SPF 30-SPF50) При этом наносить его на тело малыша нужно каждый час даже в облачную погоду и особенно после купания.
  4. Периодически отводите ребенка в тень. Кроме того, всегда берите с собой питьевую воду. Помните, что на пляже ребенок должен часто и много пить. Так он легче перенесет смену климата.
  5. Если, ребенок все-таки обгорел, смочите в холодной воде полотенце и оберните его. Если ожоги сильные, обязательно обратитесь к врачу. Существуют также специальные кремы от ожогов, которые помогут смягчить боль и неприятные ощущения.

**Помните, что Вам по силам превратить летний отдых в маленькое чудо для своего ребенка! Мы желаем Вам и Вашим детям счастливого летнего отпуска, безоблачного неба и ласкового моря!**