

## **«ОТДЫХ С РЕБЕНКОМ ЛЕТОМ»** **(консультация для родителей)**

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.

Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

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.

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 Melissa (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.

При длительном пребывании на солнце, особенно без головного убора, даже в средней полосе России, а не только на юге, может развиваться солнечный удар, при котором происходит поражение нервной системы. Как это проявляется? Головной болью, вялостью, тошнотой, рвотой. При первых признаках солнечного удара ребенка необходимо увести в тень, раздеть, умыть холодной водой, напоить холодным чаем и уложить в постель. В течение двух-трех дней ему следует находиться только в тени. Признаки солнечного удара могут появиться позднее, даже к вечеру. Ребенок становится раздражительным, капризным, появляются озноб, повышается температура тела. Он отказывается от еды. Иногда бывают рвота и понос. Уложите малыша в постель, часто и обильно поите, положите на голову салфетку, смоченную холодной водой. Вызовите врача.

Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

#### **Помните:**

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!

Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!