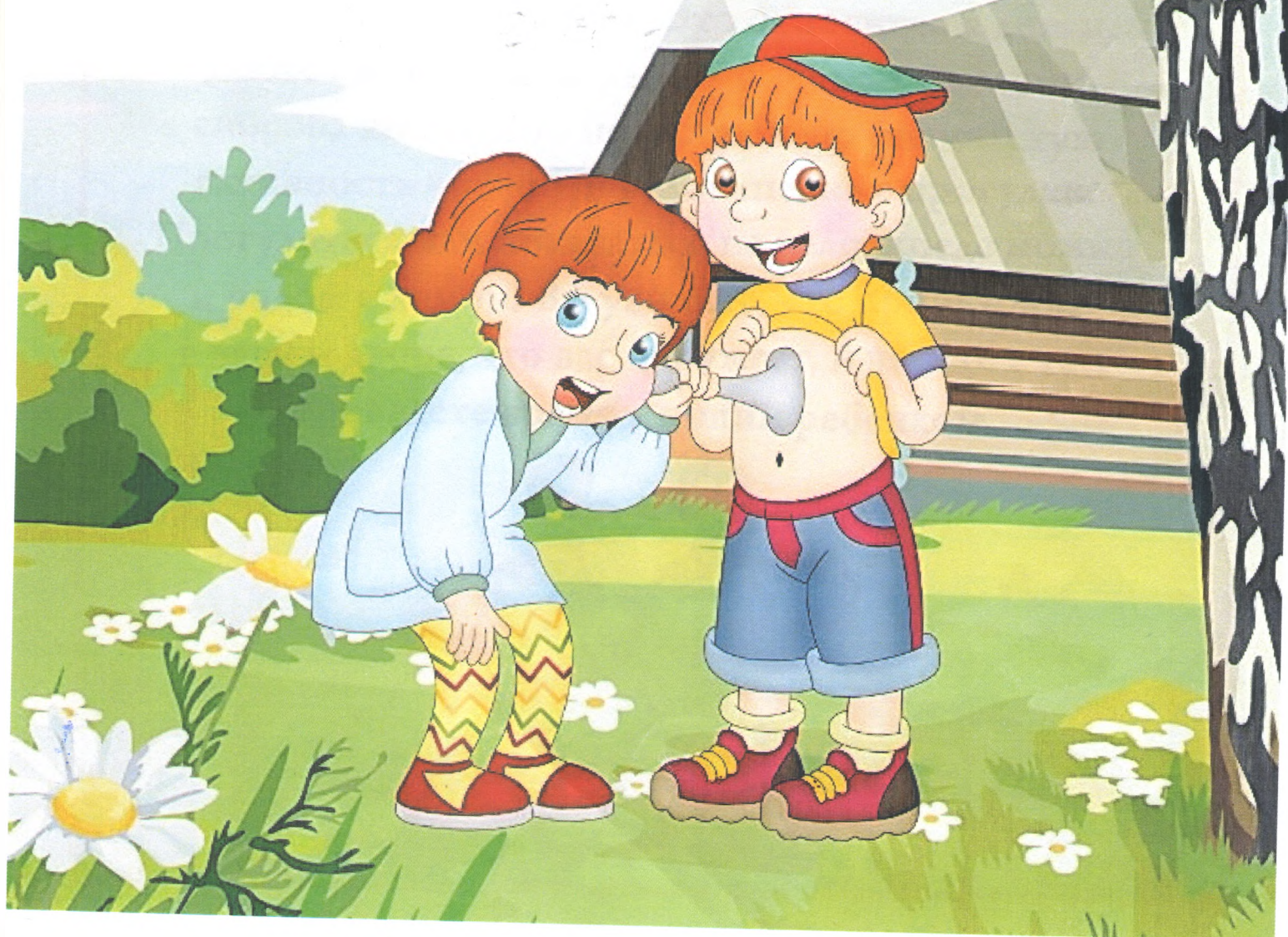


СОВЕТЫ НА ЛЕТО

Когда доктора нет рядом



Чем занять детей летом?

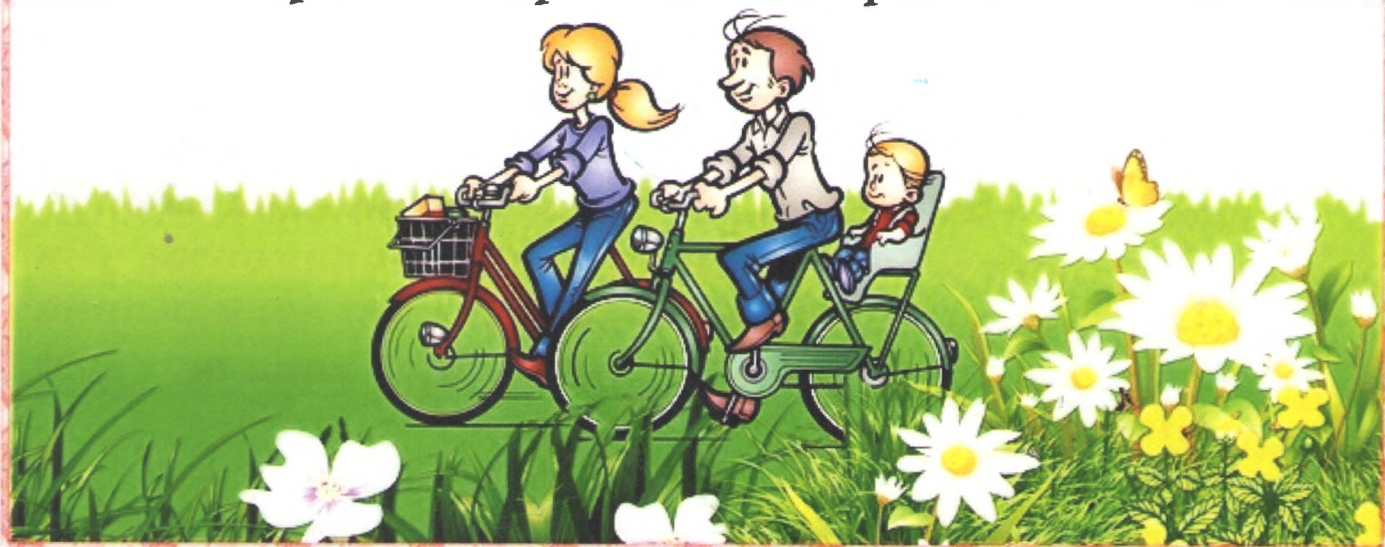
Совместные занятия детей и родителей

Если вы заботливый родитель, не позволяйте ребенку летом часами сидеть перед телевизором или за компьютером.

Есть множество других интересных занятий! Ниже вы найдете список совместных занятий для ребенка от 3 до 7 лет. Выходите из дома и проводите время весело вместе с вашим ребенком! Итак, чем занять детей летом?

Прогулка или поездка на велосипеде

В современном мире всем нам не хватает движения, физической активности. Это относится к детям, также как и ко взрослым. Два самых простых способа выполнить недостающую физическую активность - пешие и велосипедные прогулки. Прогуляться или покататься на велосипеде можно и рядом с домом. Вы увидите, что происходит в вашем дворе, что вас окружает, и вместе с тем проведете время с вашим ребенком.



Солнечные ожоги

Холодной зимой все скучают по теплому солнцу, поэтому попадая на отдых сразу забывается опасности, связанные с солнечными лучами.

Самое лучшее — профилактика солнечных ожогов. В первые дни отпуска стоит дозировать пребывание ребенка на открытом солнце. Лучший способ — ребенок находится в тени дерева или зонтика. Рассеянные солнечные лучи смогут попадать на кожу, вырабатывая необходимый витамин Д, но не позволят получить солнечный ожог. Выходя из дома, обязательно следует одевать ребенку головной убор. Использование солнцезащитных кремов определяется временем нахождения ребенка на солнце, местностью и типом кожи. Оптимальное время для принятия солнечных ванн — до полудня и после 4 часов вечера.

Тепловой удар

Тепловой удар — одна из распространенных проблем летом после солнечного ожога. Симптомами являются бледность, головокружение или даже обморок, тошнота, рвота. При появлении признаков теплового удара необходимо уложить ребенка в тени, приподняв колени, увеличивая приток крови к головному мозгу. Постоянно через каждые 15 минут давать воду (а не сок, лимонад или чай), чтобы избежать обезвоживания. Облегчить положение ребенка могут растирания прохладной водой.

Чтобы летний отдых оставил только положительные воспоминания, стоит не только купить летние панамки и платочки, но и вспомнить, что делать в той или иной ситуации.