

НА ПЛЯЖЕ

- На солнце голова ребенка должна быть прикрыта панамкой!
- В теплую солнечную погоду необходимо много пить.
- Нужно носить легкую, светлую одежду, не препятствующую испарению пота.

• Чрезмерное пребывание на солнце опасно возникновением болезненных, а иногда и опасных для жизни состояний — теплового и солнечного ударов, ожога кожи. Солнечные ожоги, полученные в детстве, напрямую связаны со злокачественными заболеваниями кожи во взрослом возрасте. Не забудьте, что и в бархатный сезон малышу нельзя долго быть на солнце.

• Нельзя находиться на солнце с 11 до 15 часов! Опасное действие ультрафиолетовых лучей наиболее выражено, когда солнце находится в зените. Солнечные ванны рекомендуется принимать в утренние и вечерние часы. Подходящее время для солнечных ванн легко можно определить по длине собственной тени:

- если тень в два раза длиннее, чем рост человека, — вред от солнца минимальный;
- когда тень становится короче роста — загорать нельзя.



КОМФОРТ ВО ВРЕМЯ ОТДЫХА

❖ Когда отдыхаешь с ребенком вне своего дома, необходимо все предусмотреть заранее: где вы будете жить, что он будет есть, как вы его будете купать, на чем уложите спать.

Заранее задайте интересующие вас вопросы туроператору, он может сделать запрос в отель. Договоритесь, чтобы окна вашего номера не выходили на шумную улицу или бассейн с баром.

❖ В отелях, которые специализируются на семейном отдыхе, легче получить все необходимое. На территории имеются детские площадки и специальный детский бассейн с проточной водой, для детей устраивают игры и конкурсы.

❖ Если вы путешествуете с грудным ребенком и планируете активный отдых, няню для него (или бабушку) нужно пригласить с собой. В 4—5 звездочных отелях для детей старше года предусмотрены услуги няни, которые, правда, обычно необходимо дополнительно оплачивать.

❖ Ребенку до года нельзя находиться на общем пляже, купаться в море.

❖ Маленьким детям не нужны экскурсии, их вообще не следует перегружать впечатлениями. Им нужен порядок и режим. Для родителей и старших детей такой отдых может показаться скучным. Следует подумать об этом еще до поездки.

❖ Режим полезен не только грудным детям. Основная рекомендация — достаточный ночной и обязательно дневной сон.

❖ Возьмите с собой побольше детской одежды, удобную обувь (в том числе резиновые тапочки для бассейна)



КОМФОРТ ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЯ

Чем меньше ребенок, тем с большим комфортом вы должны с ним путешествовать.

Некоторые дети плохо переносят транспорт.

- Не нужно напоминать ребенку об этих эпизодах, говорить об этом в его присутствии. Если, собираясь в поездку, вы высказываете свои опасения, можете быть уверены — ваши ожидания оправдаются, ребенку станет плохо.

- Для профилактики тошноты перед поездкой малыш должен выспаться.

- Нельзя отправляться в дорогу голодным, но и переесть тоже не следует.

- При возникновении симптомов укачивания маленькому ребенку можно дать попить прохладной воды, ребенку постарше могут помочь мятные конфеты, жевательная резинка, чай с лимоном или с имбирем.

- Существуют и медикаментозные средства для борьбы с укачиванием, которые можно принимать по рекомендации врача.

- В транспорте ребенок должен чувствовать себя комфортно: место должно быть удобным, одежда не должна стеснять движений, ему не должно быть скучно.

- Духота, резкие запахи, в том числе запах табака, провоцируют тошноту и рвоту.



КУДА И КОГДА ЕХАТЬ

• Самый лучший отдых для маленького ребенка — отдых в привычном климате, без смены условий жизни. Это может быть дачный поселок или деревня.

• Если вы решили отправиться с малышом в путешествие, следует выбирать регионы, климат которых не очень отличается от того, к чему привык ребенок: **средняя полоса России, Чехия, Германия, страны Балтии.**

• В жаркие страны с ребенком лучше ехать в мае—июне или подождать наступления бархатного сезона — сентября или начала октября. В это время там уже не так жарко, а по возвращении домой будет еще не так холодно.

• Путешествия «из зимы в лето» ослабляют защитные силы организма. Детям вместо оздоровления зимние поездки в теплые края приносят только вред.

• Полезен зимний отдых в средней полосе России. Содержание кислорода в воздухе зимой выше, чем летом. Активные движения на свежем воздухе — прогулки пешком, на лыжах, катание на санках — в соответствующей погоде одежде способствуют оздоровлению и закаливанию организма.



ВОЗРАСТ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

• Отправляться в дальнее путешествие с ребенком, пока ему не исполнится три года, не стоит, так как иммунная система малыша еще не сформировалась и перемена климата может неблагоприятно отразиться на его здоровье.

• Грудным детям никакие курорты не нужны, лучше всего они чувствуют себя дома или на даче. Лучше подождать, когда ребенку исполнится 5—6 лет, — в этом возрасте он получит от поездки удовольствие и она принесет ему пользу.

• Перед поездкой ребенок должен быть здоров. Если он страдает хроническим заболеванием, следует проконсультироваться с врачом-специалистом, который его наблюдает, и прислушаться к его советам.

• Каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, выбирая, какой отдых будет для него оптимальным.



ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Во время отдыха не хочется думать о болезнях и лекарствах. Но даже у абсолютно здоровых взрослых людей в поездке и во время пребывания в новом месте могут возникнуть проблемы со здоровьем. Адаптационные возможности организма ребенка не велики, и поэтому проблемы наблюдаются чаще, чем у взрослых путешественников. Чтобы эти проблемы не испортили отдых, нужно взять с собой аптечку с минимальным набором необходимых медикаментов.

Особенно важно взять с собой аптечку при поездке за границу. В чужой стране нужных вам лекарств может не оказаться: они могут продаваться под другими названиями или не отпускаться без рецепта. Потратив большие деньги на организацию отдыха, не нужно жалеть их на лекарства. Если они вам не понадобятся — очень хорошо. Плохо, если вы окажетесь в незнакомом месте с больным ребенком на руках без самых необходимых препаратов.

❁ Чаще всего при активном отдыхе случаются **травмы**: ушибы, растяжения, порезы, потертости кожи. Поэтому необходимо иметь средства для дезинфекции, пластырь (обычный и бактерицидный), бинты стерильные для перевязок и эластичный для фиксирующих повязок при растяжении.



В ПОЕЗДЕ...

Лучше брать билет на фирменные поезда — они отличаются чистотой и повышенной комфортностью.

- Возьмите с собой специальные влажные салфетки для уборки. Протрите в купе доступные ребенку поверхности.

- Захватите плотное покрывало или коврик и застелите пол в купе.

- Не забудьте влажные салфетки для рук, бумажные салфетки, одноразовую посуду.

- Перед отъездом ребенок может потерять аппетит, но в поезде он захочет есть, не успеете вы отъехать от перрона. Запаситесь на все время путешествия едой, к которой ребенок привык и которую он любит. Естественно, это не должны быть скоропортящиеся продукты. Возьмите с собой вымытые сухофрукты, фрукты и овощи, сухарики, печенье, детское питание в баночках, каши быстрого приготовления, воду и фруктовый сок. Кормите ребенка часто, но понемногу. Ничего не покупайте на станциях!

- Если ребенок плохо переносит замкнутое пространство, время от времени выводите его прогуляться по коридору.

- Дошкольник не может и не должен пользоваться общественным туалетом. В некоторых фирменных поездах для маленьких пассажиров можно заказать переносной биотуалет и поставить его прямо в купе. Если это невозможно, возьмите с собой горшок. Чтобы избежать проблем с мытьем, вкладывайте внутрь горшка полиэтиленовый пакет, как в мусорное ведро.

- Чтобы занять ребенка в поезде, нужно взять с собой несколько игрушек и выдавать по одной по мере угасания интереса к предыдущей. Хорошо предусмотреть какую-то новую игрушку в качестве сюрприза на случай непредвиденной ситуации, для того чтобы отвлечь ребенка. Для более старших детей нужны игры, в том числе электронные, аудиозаписи. Книжки, бумага и цветные карандаши тоже хороши для поезда.



В АВТОМОБИЛЕ...

Если ребенок привык к поездкам на машине, способен несколько часов просидеть относительно спокойно в автокресле и его не укачивает в дороге, путешествовать с ним можно и в автомобиле.

- Полностью проверьте техническое состояние автомобиля. Тщательно продумайте маршрут, выясните, где можно будет заправиться и при необходимости отремонтировать машину.

- Если ехать предстоит больше двенадцати часов, следует предусмотреть возможность ночевки.

- Ребенка следует усаживать только на заднее сиденье в специальном автомобильном кресле.

- Никогда не оставляйте малыша в машине одного.

- Прежде чем захлопнуть дверцу, убедитесь, что рука ребенка находится далеко от нее.

- С крохой младше четырех лет рискованно путешествовать на машине вдвоем. Нужен еще один взрослый человек, который будет находиться рядом с ребенком.

- Не забудьте про игрушки для малыша, игры для ребенка постарше.

- Останавливайтесь не реже чем каждые два часа в тихом месте, где ребенок сможет прогуляться, подышать свежим воздухом. До цели вы доберетесь медленнее, но в хорошем настроении и с хорошим самочувствием.

