

Как организовать летний отдых детей



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.



Паразиты.

Почти все дети любят пробовать природу на вкус: то яблочко зелёное пожевать, то листик, то травинку. Но мы-то, взрослые, знаем, что это опасно: на природе проще простого подцепить кишечных паразитов. Объясните ребёнку, что в принципе в этом нет ничего плохого (если, конечно, растение не ядовито), но всё, что ему захочется попробовать, нужно обязательно помыть. Следите за тем, чтобы ваш малыш как можно чаще мыл руки.



Страсть к лазанию.

Почему-то все дети время от времени стремятся забраться куда-нибудь повыше. Лучший способ обеспечить себе спокойную (а малышу интересную) жизнь – обучить его технике безопасности. Не запрещайте ребёнку лазать по деревьям, а учите его правильно это делать. Если у вас есть возможность, попробуйте вместе подняться на крышу. Малыш станет больше вам доверять. Попросите ребёнка позвать вас, когда он захочет залезть на дерево, мотивируя это тем, что вам тоже это интересно - так вы спокойно можете подстраховать юного верхолаза.



Опасные растения

Обязательно позаботьтесь о том, чтобы на участке не было ядовитых растений, таких как морозник, безвременник, молочай, аконит, клещевина, волчий ягодник, бобовник. Ядовитые вещества содержат олеандр, дурман, майский ландыш. Помните, что к «агрессивным» относятся растения, которые выделяют много пыльцы, ведь пыльца – один из самых распространённых аллергенов. В этом списке астры, хризантемы, маргаритки, бархатцы, ноготки. Даже у младших школьников эти растения могут вызвать серьёзные отравления. Кстати, если даже на вашем дачном участке они не растут, полезно пройтись по дачам соседей (с их разрешения, конечно!) и показать ребёнку, каких растений стоит опасаться.



Питание.

Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.



Техника безопасности для малышей.

Для деток, нужно постараться максимально обезопасить дачный домик: закрыть розетки заглушками, на углы мебели прикрепить специальные накладки и загородить лестницы и подвал, чтобы малыш случайно не упал. 1) топить печку и жечь костёр нужно очень осторожно, следя за тем, чтобы дым не попал в комнату, где будет спать ребёнок; 2) храните садовые инструменты в сарае за закрытой дверью, чтобы малыш случайно о них не поранился. 3) любые ёмкости с водой закрывайте тяжёлыми щитами. Маленькому ребёнку достаточно и миски с водой, чтобы утонуть. В связи с этим же не забывайте и о надувных бассейнах: никогда не оставляйте малыша, играющего с водой, без присмотра. 4) если вы привезли на дачу маленького ребёнка, на всё время его пребывания забудьте о ядовитых химикатах! Кроме того, следите, чтобы ваше чадо не смогло добраться до ядовитых (чистотел) или колючих (роза, шиповник) растений.



Компьютер и ребенок.

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.



Игры с песком можно организовать дома с детьми:

Играем в магазин. Учить детей делать из песка «продукты» для магазина. Устроим сад с клумбами и цветами. Учить детей украшать их деревьями и цветами. Посадим огород. Учить детей нагрести небольшие песочные валы, прихлопывать их и делать грядки. «Сажать» на них «Овощи» - шишечки, травку, веточки. Построим гараж. Учить детей строить гараж, . Делать углубления для машинок. Устроим зоопарк для зверей. Учить детей делать клетки для зверей. По замыслу. Закреплять навыки создания из песка разных построек.



Купание.

Одна из самых распространенных закаливающих процедур – купание. Основной закаливающий эффект при купании дает не длительное пребывание в прохладной воде, а частая смена температур. Непродолжительное купание - не более 5-10 минут в зависимости от температуры воды - должно сменяться 15-20-минутным пребыванием на солнце (не под прямыми лучами), в тепле. Обязательно переоденьте мокрый купальник или плавки. Со временем продолжительность купания можно увеличить до 10-15 минут в зависимости от температуры воды.



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!

