



С наступлением летних каникул перед многими родителями встаёт вопрос об организации летнего отдыха детей. Каждый родитель хочет, чтобы его ребёнок провёл лето с пользой для своего здоровья. Какие рекомендации в этом случае можно дать родителям?

В первую очередь нужно следить за рационом питания ребёнка и водным балансом его организма, в том числе с учётом индивидуальных особенностей организма. По возможности постараться соблюдать установленный ранее режим питания. При изменении климата, качества продуктов, режима приема пищи, аппетит у ребенка меняется, а это негативным образом отражается на здоровье ребенка.

Независимо от того, где и как отдыхают дети, в их питании не используются:

- непастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения) или прокисшее молоко «самоквас»;
- фляжный творог, сметана, зеленый горошек в натуральном виде без тепловой обработки (кипячения);
- рыбы без термической обработки (строганина, вобла и др.);
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;

- порошки неизвестного состава в качестве разрыхлителей теста;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- напитки, морсы и продукты собственного приготовления, квас;
- изделия из мясной обрезки, отходы колбасных цехов, свиные баки, диафрагмы, кровь, рулеты из мякоти мозгов.

В случае с напитками следует контролировать, что и сколько пьет ребёнок. Стоит исключить газированные сладкие напитки, колу, минеральную воду, кофе. Приветствуется вода без всяких добавок, чай, морсы, натуральные соки в небольших количествах. Лучше всего витамины получать из свежих овощей, фруктов и ягод.

Покупая на базаре и в магазине фрукты, ягоды, овощи, нужно их тщательно промывать водой. Давая ребёнку выпечку, молочные и мясные продукты, стоит обратить внимание на их срок годности и условия хранения.

Во-вторых, нужно помнить, что акклиматизация у детей проходит значительно тяжелее и дольше, чем у взрослых. Чтобы ребенок успел нормально отдохнуть, продолжительность поездки должна быть не менее 3 недель.

В-третьих, летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. А родители обязаны помнить, что солнце хорошо, но в меру! Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Загорать ребёнку следует не под прямыми солнечными лучами, а в тени, лучше во время игр и в движении.

Прекрасное закаливающее средство – купание. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. Не допускайте переохлаждения ребенка при купании. В воде вместе с ребёнком обязательно должен быть взрослый.

Многие школьники на летний период получают задание прочитать определённое количество книг, но немногие читают книги, тем более, летом. Большинство предпочитает посидеть за компьютером, играя в компьютерные игры или общаясь с друзьями в соцсетях. Родителям стоит помнить и напоминать своим детям, что лето – это время отдыха и улучшения здоровья. Поэтому надо ограничить общение с компьютером и заменить его живым общением с друзьями, увеличить двигательную активность. Возможно, придётся приложить некоторые усилия и научить ребёнка живому общению со сверстниками, подвижным играм на свежем воздухе, организовать совместные семейные прогулки в парк, лес, к водоёму, пешие и велопогулки. Но ваши усилия не пропадут даром - это поможет лучшей социализации ребёнка в коллективе, а родителям даст повод быстрее найти общий язык с ребёнком и стать более сплочённой и дружной семьёй.

Самый трудный вопрос в организации летнего отдыха детей касается выбора между неорганизованным, то есть дома с бабушками и дедушками, с родителями и организованным, в детском лагере отдыха.

Этот вопрос родители решают, исходя из предпочтений своего ребёнка, возможностей семейного бюджета, наличия организованных летних лагерей. В каждом случае есть свои плюсы и минусы. В первом случае, то есть когда ребёнок проводит каникулы дома, вся организация его досуга и ответственность за безопасность и здоровье ложится на родителей. Во втором – в большей степени зависит от персонала летнего лагеря и самого ребёнка, но не снимает ответственности также и с родителей.

Как бы то ни было, летний отдых детей должен быть организован так, чтобы у них были возможности развивать свой творческий потенциал, укреплять здоровье и проводить профилактику заболеваний, заниматься физической культурой, спортом и туризмом, формировать навыки здорового образа жизни, соблюдать режим питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований со стороны взрослых.