**ЗДОРОВЫЕ КАНИКУЛЫ!**  
Планируете семейный отдых?

Доказано, что если каникулы ребёнка совпадают с отпуском родителей, ребенок становится счастливее. Так что собирайте чемоданы и отправляйтесь в отпуск всей семьей, чтобы познакомить ребенка с увлекательными  
приключениями, как следует отдохнуть и укрепить здоровье.  
Собирайтесь в поездку тщательно, заранее напишите план, примерно он будет выглядеть так:  
 куда поедем•  
 возможно ли оформить туристическую страховку на случай болезни•  
 собрать аптечку (взять все необходимое и двойной запас лекарств, которые•  
принимаете обязательно каждый день)  
 изучить точки общественного питания (ешьте в больших оживленных•  
ресторанах и отелях)  
 взять запас бутилированной воды•  
 подготовить средства защиты от насекомых•  
 собрать одежду, защищающую от солнца, насекомых и теплую одежду (в•  
зависимости от планируемого места отдыха)  
Куда бы вы не поехали, даже если это будет дачный отпуск, его можно превратить  
в здоровый и полезный отдых. Для здоровых каникул потребуется следующее:  
соблюдение режима дня, здоровый сон, правильное питание, активность, личная гигиена,  
безопасность на воде, отказ от вредных привычек, ведь дети копируют поведение  
родителей.  
Режим дня и сон  
Распорядок дня на каникулах не менее важен, чем в учебное время. Режим дня дает  
большинству детей чувство организованности и защищенности. Лучше день планировать  
заранее. Хотя некоторые задачи (например, выполнение домашних заданий) будут  
исключены из плана летом, лучше добавить новые познавательные мероприятия  
(например, посетить интересное место, узнать что-то новое).  
Несмотря на то, что сейчас лето, по возможности дети должны ложиться спать и  
просыпаться примерно в одно и то же время каждый день.  
Создайте спокойную обстановку для сна. Убедитесь, что у вашего ребенка  
прохладная, тихая, темная и комфортная среда для сна. Уберите электронику из спальни  
как минимум за 30 минут до сна.  
Питание  
Главное - придерживаться обычного режима питания: завтрак, обед, ужин,  
перекусы.  
Даже в путешествии стараться следовать этому распорядку. Хорошие варианты  
завтрака: каша из цельнозерновых злаков, например овсяная, мюсли, цельнозерновые  
тосты с маслом и сыром, авокадо, йогурт, творог с ягодами или фруктами. Яйца – еще  
один хороший вариант для завтрака будь то яичница, омлет или просто вареные яйца.  
Дети нуждаются в клетчатке. Чем чаще дети видят фрукты и овощи в своей  
тарелке, тем больше они к ним привыкают и тем больше у них шансов выбрать и съесть  
именно их. Кладите в тарелку овощи разных цветов.  
Удовольствие - часть любого праздника и каникул. Составление меню поможет вам  
и детям не набрать лишний вес.  
Вместо сладкого на десерт выбирайте фрукты, фрукты с йогуртом, домашнее  
мороженое, салаты. Привлекайте детей к приготовлению блюд, так они научатся выбирать  
здоровую пищу.  
Дети любят прохладительные напитки, объясните им, что газированные напитки -  
самый большой источник сахара в их рационе. Банка колы может содержать более восьми  
чайных ложек сахара. Свежевыжатые соки полезнее, поскольку в них нет добавленного  
сахара и содержится витамин С.  
С собой в качестве перекуса лучше взять закуски, приготовленные самостоятельно  
в домашних условиях: кексы, печенье, пирожные, фрукты, нарезанные сырые овощи, сыр,  
орехи, орехи домашнего приготовления в шоколаде.  
Конечно, “вредные продукты” запрещать нельзя, важно иметь правильную  
продуктовую основу в течение дня.  
Физическая активность  
Занятия физкультурой закончились вместе с учебным годом, а физическая  
активность по прежнему важна для сохранения и укрепления здоровья. Британские  
исследования показали, что активность детей во время каникул падает на 80%, вместе с  
тем наблюдается заметный рост индекса массы тела у детей. Помимо отдыха на солнце,  
компьютерных игр или общения с друзьями, важно, чтобы дети были активными во время  
каникул. Лучше всего, если это будет около 60 минут упражнений каждый день. Как  
минимум три дня в неделю. Занятия должны включать прыжки, плавание, теннис или  
гимнастику.  
Личная гигиена - защита от инфекций  
Основные приемы личной гигиены летом заключаются в ежедневном душе с  
мылом, чистке зубов дважды в день, выборе легкой, чистой одежды из хлопка. В жаркие  
дни может потребоваться неоднократно сменить одежду. Обязательно ежедневно менять  
нижнее белье и носки.  
Следите за гигиеной рук ребенка, подсказывайте, что пора вымыть руки с мылом  
перед едой, после прогулки, общения с животными. Ведь большинство инфекций  
передаются с грязными руками. Также нужно пить бутилированную воду, не из крана, не  
из уличных питьевых фонтанчиков.  
Ребёнок должен знать как правильно кашлять и чихать, иметь для этого салфетку,  
которую после использования выбросит.  
Безопасность на воде  
Купание может быть опасным. Нужно знать несколько правил, строго  
проинструктировать ребенка, прежде чем отпускать в воду. Эти правила применяются ко  
всем водоемам, от пляжа или озера до частных бассейнов.  
Купаться нужно только в разрешённых для этого местах, на оборудованных  
пляжах.  
Никогда не оставляйте ребенка одного.  
Человек тонет беззвучно и за секунды. Утонуть можно даже в детском бассейне.  
Будьте всегда рядом, держите ситуацию под контролем. Ребенок младшего возраста  
должен быть рядом настолько, что при любом неловком движении вы готовы его тут же  
схватить. Дети постарше (12-17 лет) всегда должны иметь рядом кого-нибудь, кто знает,  
что он в воде и быстро спохватится в случае чего.  
Научите ребенка плавать - это необходимый навык.  
Защитите своих детей от УФ-лучей (ультрафиолетового излучения). Носите  
солнцезащитную одежду, ищите тень и используйте водостойкий солнцезащитный крем.  
Периодически обновляйте защиту, поскольку даже водостойкий крем стирается.  
Даже если вы расслаблены, нужно знать, что любой родитель отдыхает немного  
меньше, чем ребенок, ведь его задача - следить за ребёнком, не спускать с него глаз, быть  
начеку. Тогда отдых принесет только положительные впечатления.