**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.