Беседа с родителями

«Пора летнего отдыха»

Наступает пора летнего отдыха. И, конечно, родители заботятся о том, чтобы их ребенок за лето набрался сил и окреп. Многие семьи, живущие в крупных городах и мегаполисах стремятся уехать поближе к морю и солнцу, свежему воздуху, чистой воде и натуральным фруктам. Но подобные поездки не всегда могут принести пользу ребенку, хотя изначально было задумано именно так.

Переезды из одних климатических условий в другие требуют от организма перестройки. Проходит неделя, а иногда больше, а человек все еще испытывает непонятную вялость, плохо спит, раздражителен – происходит акклиматизация.

По возвращении домой многих ждут те же трудности: организму снова надо привыкать к местным климатическим условиям. В результате отдых получается не тот, на который рассчитывали, вместо восстановления сил частичная их утрата.

Особенно чувствительны к резким переменам климата дети. Резкие перемены климата ослабевают общую сопротивляемость организма ребенка. А это нежелательно для здоровых детей ( не говоря уже об ослабленных или болеющих).

Самое главное правило в поездке и на отдыхе- придерживаться того режима , который был у ребенка дома. Если ребенок привык отдыхать дома, то во время отпуска нужно найти возможность отдыха , только в помещении и на кровати, а не на пляже в шезлонге!!!

Если вы пришли на пляж- важно помнить, что загорать после 11.00 вредно не только для ребенка, но и для взрослого человека. Для укрепления здоровья нет необходимости «жариться» на солнце. Оздоровительное действие солнечной радиации проявляется уже при таких дозах, которые не вызывают интенсивной пигментации кожи.

Наиболее чувствительна к солнечным лучам кожа спины, живота, груди. Наименее- лицо, шея, руки и ноги.. поэтому загар бывает зачастую неравномерным.

Из-за неумелого пользования солнцем может произойти перегревание организма (тепловой удар), а на коже могут появиться солнечные ожоги. Длительное пребывание на солнце с непокрытой головой приведут к солнечному удару.

Признаки теплового и солнечного удара- головокружение, тошнота, головная боль, слабость, рвота. Какую помощь при этом следует оказать- немедленно отнести ребенка в тень, приподнять голову, расстегнуть одежду, на голову и шею приложить полотенце, смоченное водой и обратиться за медицинской помощью.

Что- бы не было ожогов тела, загорать рекомендуется в движении, тогда тело облучается равномерно. При приеме солнечных ванн лежа необходимо часто менять положение тела. Не рекомендуется на пляже читать и не в коем случае спать, обвязывать голову полотенцем или косынкой, надевать резиновую купальную шапочку, так как это затрудняет испарение пота, и, следовательно, охлаждение головы. Голову лучше защищать от солнца соломенной шляпой, панамой или зонтиком, а глаза- очками. Интенсивное ультрафиолетовое излучение может вызвать воспаление слизистых оболочек глаз.

Дети очень любят купаться, даже те, кто не умеет плавать. И это очень хорошо, так как купание – один из лучших способов закаливание организма. Но прежде чем приступить к купанию, плаванию, необходимо познакомить детей с гигиеническими навыками, правилами поведения на воде и правилами безопасности. Это исключит возможности травм и несчастные случаи.

Не следует и забывать, что злоупотребление купанием может привести к нежелательным последствиям. Поэтому в первые дни пребывания в воде должно быть весьма непродолжительным- не более 5-6 минут. В последующие дни, по мере закаливания организма, продолжительность пребывания в воде постепенно увеличивается на 2-3 минуты. Но при этом дети могут замерзнуть. При посинении губ, появлении «гусиной кожи» или жалоб на холод надо вывести ребенка из воды и растереть полотенцем, переодеться в сухую одежду и сделать несколько энергичных согревающих движений. Поэтому, что бы дети не мерзли, в воде надо больше двигаться.

Часто можно услышать : сразу ли надо входить в воду или постепенно? Закаленные дети могут быстро погружаться в воду, детям ослабленным следует быть осмотрительными, так как у них теплорегуляция еще несовершенна, меньше сопротивляемость простудным заболеваниям.

Купаться лучше всего в утренние и вечерние часы при температуре воды и воздуха не ниже 20-24 градусов. Нельзя входить в воду разгоряченным. Особенного внимания требуют игры детей на воде.

Поиграть хотят многие дети, даже те, кто плохо или совсем не умеет плавать. Вот почему такие игры следует проводить только в специально отведенных местах для купания и обязательно под присмотром взрослых. Дно водоема в этих местах должно быть чистым, без ям, равномерно понижающимся.

Соблюдение элементарных правил безопасности поможет предотвратить несчастные случаи. Не следует так же по несколько раз чередовать купание с солнечными ваннами.

Приятно в жаркую пору попить холодной воды. Но неумеренное потребление воды на пляже может принести только вред. Особенно опасно пить воду из водоема, так как она может содержать возбудители кишечных заболеваний. Пить сырую воду нельзя. Болезнетворные микробы могут попасть в организм вместе с пищей или с грязных рук. Поэтому во время пребывания на пляже необходимо строго соблюдать правила личной гигиены.

**Как все-таки лучше отдыхать ребенку летом, что бы восстановить силы?**

Для этого прежде всего нужен чистый воздух, насыщенный кислородом. все это в полной мере ребенок получит в деревне у бабушек и дедушек. Там отдых ребенка начинается с первого дня под присмотром взрослых. Важную роль играет потребление натуральных продуктов: свежего коровьего или козьего молока, овощей с грядки и фруктов из сада.

Но где бы не отдыхал ребенок летом, ему надо ликвидировать зимнее световое голодание: как можно чаще находиться на воздухе, в парке, саду или в лесу, сочетать солнечные и воздушные ванны с подвижными играми на свежем воздухе, с посильным физическим трудом. Природа щедро отдает человеку свои целебные свойства, необходимо только разумно пользоваться ими.