

РОДИТЕЛЯМ О ЛЕТНЕМ ОТДЫХЕ ДЕТЕЙ

1. Летние каникулы – самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребёнка. Летом дети должны быть на свежем воздухе как можно дольше. Прогулки, игры, физкультурные занятия – лучший отдых после учебного года.
2. Не рекомендуется допускать значительных отклонений в режиме дня: время пробуждения и отхода ко сну должно быть примерно такими, как во время учебного года или изменены в разумных пределах.
3. Рацион должен содержать достаточное количество мясных и молочных продуктов, свежих фруктов и овощей. Лето – самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.
4. Можно определить ребёнка в летнее оздоровительное учреждение хотя бы на один месяц.
5. Детям с хроническими заболеваниями полезно оздоровление в условиях санатория. Родителям следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребёнка у врачей и провести курс физиотерапевтических процедур.
6. В целях предотвращения психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребёнка заранее подготовить к летнему отдыху.

Наши рекомендации

- ❖ Покидая стены школы на долгих три месяца, школьник с нарушением слуха окунается в мир отдыха, забав и развлечений. При этом родителям хочется, чтобы ребёнок не только отдыхал, но и развивался. Для этого очень **важно создать слухо-речевую среду**: постоянно следить за наличием и исправностью индивидуального слухового аппарата и общаться с ребёнком! **Ребёнок должен слышать и говорить постоянно!**
- ❖ Планируйте летний отдых вместе с детьми. При этом помните, что прогулки, игры, физкультурные и спортивные занятия на свежем воздухе должны быть ежедневными.
- ❖ Максимально оградите ребёнка от компьютера или хотя бы сократите пользование им до гигиенических норм (7 минут – дети до 5 лет, 10 минут – дети 6 лет, 15 минут - ученики начальных классов).
- ❖ Максимально используйте для укрепления здоровья эффективные и доступные закаливающие средства – солнце, воздух и воду.
- ❖ Солнце – это тепло, хорошее настроение, здоровье. Однако избыточное облучение солнечным светом может иметь отрицательный эффект: солнечные ожоги, расстройства сердечно-сосудистой системы, дыхания, вялость, раздражительность, головокружение в результате теплового и солнечного ударов. Детям не следует специально загорать на открытом солнце. Гораздо безопаснее, комфортнее – среди зелени, под тентом, по возможности в отдалении от проезжих дорог, промышленных предприятий.
- ❖ Во избежание перегрева необходимо голову покрывать шляпой, кепкой, панамой.
- ❖ Температура воздуха в тени должна быть 20-22°C. Нельзя принимать солнечные ванны натошак и ранее, чем через 1-1,5 часа после еды. Лучшее время - с 9 до 11 часов и с 16 до 18 часов.
- ❖ В первые 2-3 дня пребывания под открытыми солнечными лучами должно составлять не более 5 минут, затем время постепенно увеличивают. Длительность солнечных ванн строго индивидуальна и зависит от возраста, типа кожи, состояния ребёнка.
- ❖ Желательно, чтобы дети не лежали под открытым солнцем, а играли, бегали, попадая то на солнце, то в тень. Солнечные ванны противопоказаны детям с повышенной температурой тела, недомоганием, головной болью.

- ❖ Важно знать, что приём некоторых лекарственных препаратов перед отдыхом на пляже может спровоцировать солнечный ожог. К ним относятся сульфаниламидные препараты. Приём их и некоторых других лекарств повышает чувствительность кожи к солнцу в несколько раз.
- ❖ На прогулки необходимо брать с собой минеральную, питьевую в бутылках или кипячёную охлаждённую (но не ледяную) воду, которую надо пить в небольших количествах маленькими глотками, а также соки или фрукты.
- ❖ В жаркие дни дети должны носить одежду только из натуральных тканей. В качестве хорошей защиты подойдут вещи из хлопка и льна, лучше отдавать предпочтение цветным тканям, нежели однотонным светлым. Одежда светлых тонов (в особенности белая) в большей степени пропускает солнечные лучи. Одежда из химических волокон «не дышит» (в ней ребёнок потеет) и к тому же пропускает от 13 до 25% излучения.
- ❖ При купании в открытом водоёме температура воздуха должна быть 24-25°C, а температура воды – не ниже 20°C. Продолжительность купания вначале составляет 1-2 минуты, по мере привыкания и в зависимости от реакции ребёнка - 5-10 минут. При появлении первых признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб) следует выйти на берег.
- ❖ Необходимо правильно выбрать надувные средства для маленьких и не умеющих плавать детей. Лучше всего использовать надувные жилеты, ни в коем случае не использовать матрац.
- ❖ Исключительно сильное влияние на организм ребёнка оказывают морские купания (вода имеет сложный химический состав). Очень полезен морской воздух.
- ❖ Многие дети любят играть на песке около воды. Периодически они сами забегают в воду. Такой вариант – отличная закаливающая процедура.
- ❖ Если вы отдыхаете в деревне или на даче, позвольте ребёнку по утрам бегать босиком по росе. Кратковременное холодной воды на стопы приводит к тому, что сосуды стоп и одновременно сосуды носоглоточной области сужаются, а затем резко расширяются. В результате кровообращение в области носоглотки усиливается, создавая надёжную преграду для болезнетворных бактерий и вирусов. Кроме того, хождение по росе считается профилактикой плоскостопия.
- ❖ В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребёнка. Прежде чем отпустить его кататься на велосипеде или на роликовых коньках, убедитесь, что снаряжение исправно, а он хорошо знает, как им пользоваться. Постарайтесь сделать всё от вас зависящее, чтобы уберечь ребёнка от травм.
- ❖ Чтобы легче было вернуться к школьной жизни, подготовку к новому учебному году начните уже в июле: купите школьные принадлежности, ранец, необходимую одежду, обувь. Это нужно сделать заранее, чтобы не нервничать в последние дни каникул, не тратить время, стоя в очередях. Посоветуйте ребёнку в последние дни каникул навести порядок на письменном столе, книжных полках, в шкафу.
- ❖ Соблюдение перечисленных довольно простых рекомендаций обезопасит летний отдых, сохранит и укрепит здоровье детей.