

## *О летнем отдыхе детей.*

Вот и пришла летняя пора, время активного отдыха детей, восстановления сил и здоровья после учебного года. Это время необходимо правильно обустроить, наполнить интересными событиями, полезными для ребенка занятиями. Лето можно провести на даче, в деревне, в загородном оздоровительном лагере, а в пределах города – в школьном лагере. Разнообразная деятельность, новые впечатления ждут ребенка в это время.

Чтобы летний отдых детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил. Прежде всего, это касается питания детей. Летом в рационе ребенка в больших количествах должны присутствовать свежие овощи, фрукты, ягоды, соки. Но следует помнить, что употреблять в пищу немытые фрукты и овощи нельзя, их необходимо тщательно вымыть под проточной водой, затем обдать горячей водой.

На завтрак ребенку нужно давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и питье в виде киселя, компота, напитка, свежие фрукты или ягоды, фруктового пюре. В полдник ребенок должен выпивать стакан молока, кефира, простокваши или сока, съесть печенье, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда.

Необходимо соблюдать гигиену рук – руки мойте с мылом и как можно чаще.

Не стоит забывать и про питьевой режим. Ребенку можно предложить практически любые морсы, компоты, разбавленные водой несладкие соки, простую воду. Не стоит давать детям сладкие газированные напитки, которые содержат очень много сахара и плохо утоляют жажду.

Дети чаще должны бывать на воздухе, ведь солнце не только источник тепла и света, но и под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 градусов может вызвать тепловой удар (перегревание организма) и солнечный удар (раздражение нервных центров при воздействии солнечных лучей на непокрытую голову). Чтобы этого избежать, с 10 до 17 часов не следует находиться под прямыми солнечными лучами; обязательно покрывать голову платком или шляпой; принимать солнечные ванны желателен утром с 7-00 до 10-00, вечером – после 17.00.

Свежий воздух летом, как правило, сочетается с купанием, которое считается эффективным видом закаливания. При плавании включаются в работу все виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Но не следует забывать о постепенности и осторожности.

Не допускайте переохлаждения ребенка в воде. Чередуйте купание с играми на берегу. Для неподготовленного человека, тем более ребенка, вода для первых купаний должна прогреться хотя бы до 22 градусов, продолжительность первого купания должна быть не более 2-4 минут, только после нескольких дней игры в воде можно продлить до 10 минут.

Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Старайтесь соблюдать режим дня, не забывайте про сон. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

Нахождение в оздоровительном лагере также благоприятно влияет на ребенка. Новые встречи, новые знакомства, раскрытие творческого потенциала, упорядоченный ритм жизни, режим питания, двигательная активность приводят к оздоровительному эффекту детского организма.

Лето - это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет, во многом будет зависеть его здоровье весь следующий учебный год. Всем удачного лета!

Врач-гигиенист (заведующий)  
отделением гигиены детей и подростков

Е. Песенко