

Н а м о р е в п е р в ы й р а з

*Черное море - одно из самых
молодых морей Земли*

Если вы решили ехать на море с ребенком дошкольного возраста первый раз, перед отъездом обязательно покажите его педиатру и проконсультируйтесь, нет ли противопоказаний. От этого во многом завист выбор места, куда поехать. При этом если вы хотите подарить ребенку не только веселый отдых но и оздоровление, то на море его нужно вести не меньше чем на три недели. Для поездки с ребенком лучше всего подходит последний месяц лета.

Черноморские курорты подходят для отдыха детей уже с 2-летнего возраста. Только не нужно ездить в июльскую жару, когда температура превышает $+25^{\circ}\text{C}$. Для поездки с ребенком лучше всего подходит последний месяц лета. Но и в бархатный период нельзя злоупотреблять солнцем.



● Детям, страдающим заболеваниями дыхательной системы не желательно отдыхать на кавказском берегу Черного моря, Крым такие ребята переносят значительно лучше. Противопоказанием к отдыху в теплых краях могут служить следующие заболевания: эндокринопатия, сердечнососудистая патология, в том числе и нередкая среди подростков гипертония.

● Рубеж лета и осени - самое благоприятное время для поездки к Черному морю с детьми-аллергиками. Дело в том, что для них опасна не только жара, но и буйная южная растительность в период цветения, которая способна провоцировать поллинозы и обострение бронхиальной астмы. Так что с такими ребятами тоже лучше всего путешествовать, начиная со второй половины августа (для Крыма) или с сентября (для Кавказа) вплоть до ноября.





- Для большинства курортников купание в Черном море - неотъемлемая часть отдыха. Хотя Черное море достаточно хорошо прогревается, но холодная вода может не только испортить настроение, но и навредить здоровью. Поэтому, при выборе места отдыха, соберите информацию, будет ли теплым море в период вашего отдыха.
- Акклиматизация. Самый оптимальный вариант отдыха - уехать с ребенком, как минимум, на месяц. Первые десять дней уходят на акклиматизацию, а остальные двадцать - собственно на отдых. Подготовьте малыша к путешествию заранее. Хорошо, если за некоторое время до поездки он начнет принимать витамины. В первый день после прибытия на место не купайте малыша, а на второй-третий день разрешите ему поплескаться в воде - пусть и несколько раз, но не более пяти минут каждый заход. В первые дни ребенок может быть перевозбужденным, отказываться от еды, иногда у детей даже повышается температура, появляется рвота. Все это является признаками акклиматизации, и если малыш остается при этом бодрым и веселым, то особенно беспокоиться не стоит. Если же тревожные симптомы не исчезают, а сохраняются или даже усиливаются, появляется насморк, кашель, понос, стоит обратиться к врачу.



- *Кишечные заболевания. Мыть руки перед едой, не пить воду из-под крана - это банальные, но жизненно необходимые правила для людей, отправляющихся на отдых, особенно в жаркие места. Не рекомендуется чистить зубы и мыть фрукты водой из-под крана - можно использовать для этих целей воду из бутылок, а еще лучше кипяченую воду. Пользуйтесь в общественных местах влажными салфетками, если ребенок много играл в песке, общался с другими детьми и местными жителями, животными, был в необорудованном туалете и п.р., не стесняйтесь чаще протирать ему руки влажными дезинфицирующими салфетками.*



- *Остерегайтесь бассейнов, в которых редко меняется или не обеззараживается вода, маленький ребенок часто ее заглатывает при плавании. Ребенка постарше попросите при купании закрывать рот и стараться не заглатывать воду. Если ребенок совсем маленький и вода все-таки периодически попадает ему в рот, желательно давать малышу препараты для поддержания микрофлоры кишечника. Бояться, что ребенок подхватит кишечную инфекцию на море, не стоит, даже если малыш случайно наглотается морской воды. Но желательно взять с собой на пляж бутылку с водой, чтобы при необходимости дать малышу попить или промыть ему глаза.*



● **Совсем кратко:**

- *Не ходите с ребенком на пляж в период с 11 до 16 часов.*
- *Берегите ребенка от длительного пребывания на открытом солнце.*
- *Обязательно смазывайте тело ребенка солнцезащитным кремом (средство *купите заранее до отъезда в аптеке после консультации с детским врачом).*
- *На пляже ребенок должен быть одет в светлую маечку из хлопка с длинными рукавами, а на голове - панамка.*
- *Помните, что на пляже с крупной галькой можно обгореть быстрее, чем на песчаном пляже, так как галька больше отражает солнце.*
- *Всегда имейте с собой средство от солнечных ожогов.*



COPYRIGHT DJ

AIRLINERS.NET