

**ЛЕТНИЙ  
ОТДЫХ С  
РЕБЁНКОМ**

# С какого возраста показан отдых на море маленькому ребенку



Если ехать на море с грудным ребёнком не рекомендуется.

То дети после двух лет уже более устойчивы ко всякого рода изменениям климата, но акклиматизация у них так же происходит, поэтому дабы не подвергать ребёнка постоянным стрессам ехать на море следует не

# Когда ехать на море с ребёнком?



Лучше всего отправляться на море с ребёнком в августе, когда и ягоды и фрукты все поспеют и солнце не будет беспощадно палящим.

# Куда ехать на отдых с ребёнком?



Предварительно перед поездкой следует проконсультироваться с педиатром, который порекомендует, в каких странах климат лучше всего подойдёт для оздоровления вашего ребёнка

# А также отправляясь на море с ребёнком не забудьте:

- -аптечку, в которой должны быть все необходимые лекарства, которые пригодятся в случае отравления, поднятия температуры, насморка, кашля.
- -солнцезащитные средства и средства от ожогов.
- -на первое время можете взять с собой немного еды, к которой ребёнок привык, ну или купить её на месте, это облегчит акклиматизацию.
- -документы, билеты, путёвки.

# Как вести себя на море с ребёнком:

- -находиться на пляже следует до 11 часов утра или после полдника,
- -на пляже ребёнок должен быть в панамке и майчке, а также кожа его должна быть обработана солнцезащитным кремом, играть ребёнку лучше всего в тени, так что можете захватить с собой солнцезащитный зонтик или же взять его на прокат,
- -купание ребёнка в море должно начинаться с нескольких минут и постепенно увеличиваться до 10-15 минут, но не более того.
- -соблюдайте правила личной гигиены, во избежание заражения кишечными инфекциями.



# В лесной тишине



Трудно найти  
малыша, который не  
любил бы лесные  
прогулки.

Еще бы! Ведь лес  
таит в себе столько  
тайн и загадок!



Просто переверните с  
малышом большой  
камень или отверните  
кусок коры с  
трухлявого пня.



Nastazy aka Insomnia  
Portal Freedom Zero :: Way



Вам откроется просто  
фантастический мир,  
населенный  
невообразимыми  
существами.

## На лугу



Не только настоящий луг, а даже небольшой пустырь возле дома может стать местом интересных наблюдений для юного натуралиста.

Сколько здесь душистых трав и ярких цветов.



Смешных  
кузнечиков и  
серьезных пчел,



веселых бабочек и  
торопливых  
жучков!

## У пруда

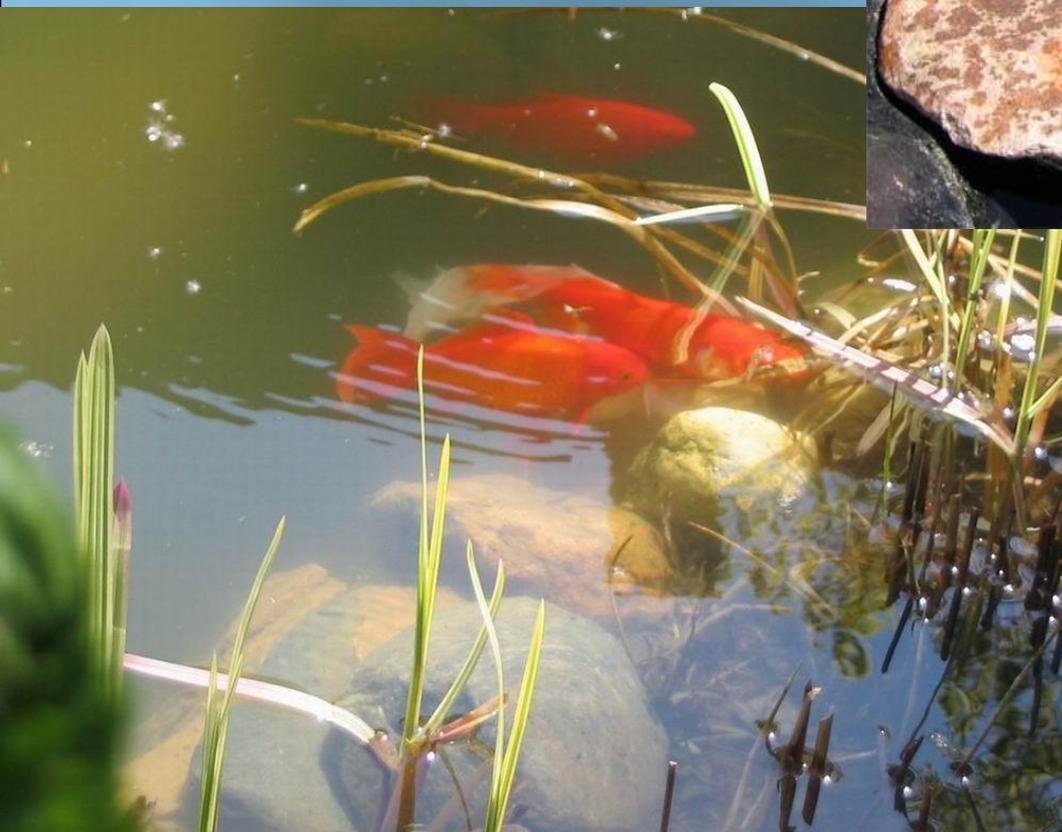


Небольшой пруд, озерцо или речка – едва ли не самое любимое место прогулок детворы. Ведь здесь можно болтать руками в теплой воде,

ловить палкой воображаемых рыб, собирать раковины речных моллюсков.



Наблюдать за  
удивительными  
речными  
обитателями:



лягушками,  
водомерками,  
мальками рыб.

# Несколько советов по организации пикника.



## Развлечения

Стоит заранее продумать развлечения, в которых будет одинаково интересно участвовать и взрослым, и детям.

## Еда

Еда для пикника должна сохранять «товарный вид» вплоть до того момента, когда все рассядутся на траве в ожидании угощения.

## Безопасность и гигиена

Не забудьте взять с собой:

- плед;
- одноразовую посуду и столовые приборы;
- репеллент от комаров;
- небольшую аптечку (йод, пластырь, средства от расстройства желудка и головной боли, нашатырь и перекись водорода);
- дезинфицирующее средство для рук;
- влажные и бумажные салфетки;
- мешок для мусора (будет здорово, если ваши дети помогут вам упаковать пакеты из под сока и косточки от ягод в пакет и донесут его до ближайшего мусорного контейнера - это приучит их соблюдать чистоту).
- после возвращения из леса внимательно осмотрите ребенка - в пылу игр он мог не заметить присосавшегося клеща;

Спасибо за  
внимание!