



Оздоровление детей летом в 2020г.

Позади напряжённый учебный год. Дети нуждаются в оздоровлении как никто. Отдых для них должен быть активным. Полезно провести отпуск с ребёнком школьного возраста на море, но в этом году, в связи с пандемией коронавирусной инфекции, данный вид летнего отдыха придётся заменить отпуском в пределах Республики Беларусь.

Чтобы не заболеть и оставаться здоровым, необходимо по-прежнему воздерживаться от посещения общественных мест с большим скоплением людей; соблюдать социальную дистанцию (1,5 метра); ограничить рукопожатия и тесные объятия при приветствии; использовать одноразовую медицинскую маску в общественных местах, меняя её каждые 3 часа; избегать контактов с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ; тщательно мыть руки с мылом после возвращения с улицы и контактов с посторонними людьми; пользоваться только индивидуальными предметами гигиены; дезинфицировать гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасались.

Многие дети отправятся в оздоровительные лагеря. Родителям с детьми 4-5 лет лучше отдыхать в загородной зоне. Надо стремиться, чтобы ребёнок весь световой день проводил на открытом воздухе, при этом очень полезны подвижные игры и утренняя гимнастика. Хождение босиком по росе является хорошей закаляющей процедурой. Благоприятно действует на детей сон на свежем воздухе.

Важным фактором оздоровления является пребывание на солнце, но здесь необходимо чувство меры, иначе не избежать ожогов, солнечного или теплового

удара. Детям до трёх лет находиться в жару под палящими лучами солнца нельзя, с ними лучше отдыхать в парке, под рассеянным солнечным светом.

Наиболее благоприятное время для принятия солнечных ванн с 8 до 10 часов утра и после 17 часов. Тело ребёнка следует обнажать постепенно, используя солнцезащитный крем. Время пребывания на солнце 2-3 минуты, постепенно его доводят до 15-20 минут, периодически необходимо уходить в тень.

Купаться в открытом водоёме можно с 3-4 летнего возраста. Продолжительность купания вначале составляет 1-2 минуты, по мере привыкания и в зависимости от реакции ребёнка, до 5-10 минут. При этом оптимальная температура воздуха должна быть +25 градусов, а воды - не менее +20 градусов.

Профилактика детского травматизма летом, как никогда, является актуальной. Увеличивается количество ссадин, ушибов, переломов, черепно-мозговых травм, полученных на улице, на детских площадках во время подвижных игр.

Дети любознательны, пытаются активно познавать окружающий мир, но житейских навыков у них ещё мало и они не всегда умеют оценить опасность ситуации. Задача родителей – максимально обезопасить своего ребёнка, научив правильно себя вести, оградить его от травм и несчастных случаев. Дети должны знать, что нельзя играть с огнеопасными предметами, лазить по деревьям и крышам домов, играть на стройплощадках и подходить к работающей строительной технике, кататься на велосипеде, роликовых коньках по проезжей части дороги. Надо соблюдать осторожность, катаясь на качелях, строго соблюдать правила дорожного движения, соблюдать осторожность на воде, купаться в водоёме только в сопровождении взрослого в отведенных для купания местах, использовать репелленты при посещении леса, парка, чтобы избежать укусов клещей. А чтобы избежать теплового удара в летний период надо соблюдать питьевой режим, носить одежду из натуральной хлопчатобумажной ткани, обязательно надевать головной убор.

Не следует летом допускать значительных отклонений в режиме дня, надо максимально оградить ребёнка от компьютера. Рацион питания должен содержать достаточное количество мясных, молочных продуктов, свежих овощей и фруктов.

Как бы то ни было, летний отдых детей должен быть организован так, чтобы у них были возможности развивать свой творческий потенциал, укреплять здоровье и проводить профилактику заболеваний, заниматься физической культурой и спортом, формировать навыки здорового образа жизни, соблюдать режим питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований со стороны взрослых.

Пусть летний отдых для детей будет безопасным и укрепит их здоровье.

Врач педиатр (заведующий) ДШО И.Б. Лицкалова
филиала №2 детская поликлиника №2
УЗ «ВОДКЦ»
26.05.2020г.