



Оздоровление детей летом

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 прикасалась.

Многие дети отправляются 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 закаливающей 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