

Рекомендации для родителей по детскому отдыху

Лето – это замечательное время года, когда каждый старается отдохнуть, укрепить здоровье и зарядиться позитивными эмоциями.

Для отдыха и оздоровления детей открываются летние оздоровительные лагеря различной направленности.

Отправляя своего ребенка в летний оздоровительный лагерь, каждый родитель должен позаботиться, чтобы отдых принес ему максимум пользы и хорошего настроения.

Выбирая летний лагерь для ребенка, обязательно нужно уточнить его наличие в реестре оздоровительных лагерей Красноярского края, заявленных к работе в летний оздоровительный сезон 2018 года, который находится на официальном сайте министерства образования Красноярского края: www.krao.ru в разделе «Деятельность. Летняя оздоровительная компания 2018 года» в подразделе «Реестр оздоровительных организаций». Если в данном перечне выбранное Вами учреждение отсутствует, от организации летнего отдыха ребенка в нем следует отказаться.

Так как в лагере ребенку предстоит жить и общаться с другими ребятами, вожатыми, воспитателями необходимо позаботиться о наличии медицинской справки о состоянии здоровья и справки об эпидемическом окружении за последние 21 день, которая выдается в лечебном учреждении по месту жительства не ранее, чем за 3 дня до выезда ребенка в оздоровительный лагерь.

Для соблюдения правил личной гигиены следует взять с собой индивидуальные принадлежности: зубную щетку, зубную пасту, расческу, мочалку, специальную обувь для посещения душевой или бани.

С целью профилактики перегрева (тепловой, солнечный удар) для защиты от солнца обязательно необходим головной убор из натуральной ткани светлых тонов желательнее с козырьком или полями для защиты глаз от прямого солнечного света.

Для походов в лес необходимы хлопчатобумажные светлых тонов рубашка с длинными рукавами, плотно прилегающими к запястью, и брюки с манжетами или резинкой с целью профилактики укусов насекомых и клещей.

Хранение пищевых продуктов в спальнях запрещено, поэтому не стоит, направляя ребенка в лагерь, брать с собой лапшу быстрого приготовления, консервы, соки, конфеты, печенье и другие продукты. В лагере дети получают весь объем питательных веществ в соответствии со щадящим режимом

приготовления блюд, а также необходимое количество свежих овощей, фруктов, соков, кондитерских изделий.

Навещая ребенка, следует привозить с собой небольшое количество рекомендуемых пищевых продуктов, которые ребенок может съесть за один раз. При этом все продукты должны быть свежими, а условия их доставки и хранения должны соответствовать рекомендациям изготовителя, указанным на ярлыке-этикетке каждого продукта.

С целью профилактики инфекционных заболеваний необходимо напомнить ребенку о соблюдении правил личной гигиены: мытье рук с мылом перед каждым приемом пищи, после каждого посещения туалета; употребление питьевой воды только из функционирующих в лагерях питьевых фонтанчиков, бутилированной питьевой воды или кипяченой питьевой воды не позднее 3-х часов после вскрытия бутылки или после кипячения воды на пищеблоке оздоровительного учреждения; не пользоваться одним стаканом с друзьями, не использовать многократно одноразовый стаканчик.

Желаем вашим детям интересного и безопасного отдыха!!!