

Літній відпочинок: як зробити його безпечним та корисним для дитини



☀️ 1. Активний відпочинок на свіжому повітрі

- Плануйте щоденні прогулянки вранці та ввечері, уникаючи спеки.
- Організуйте рухливі ігри, які сприяють фізичному розвитку та зміцненню імунітету.

🧢 2. Захист від сонця та спеки

- Забезпечте дитину легким одягом з натуральних тканин та капелюшком.
- Використовуйте сонцезахисний крем, особливо під час тривалого перебування на сонці.
- Слідкуйте за достатнім споживанням води, щоб уникнути зневоднення



🏖️ 3. Безпека біля води

- Ніколи не залишайте дитину без нагляду біля водойм.
- Навчайте правилам безпечної поведінки на воді.



Літній відпочинок: як зробити його безпечним та корисним для дитини



4. Дотримання правил безпеки

- Навчайте дитину основним правилам дорожнього руху.
- Пояснюйте, чому не можна розмовляти з незнайомцями та йти з ними.
- Під час прогулянок використовуйте світловідбивальні елементи на одязі.



5. Здорове харчування

- Пропонуйте свіжі фрукти та овочі, ретельно їх мийте перед вживанням.
- Уникайте продуктів, які можуть швидко зіпсуватися в спеку.



6. Гігієна

- Навчайте дитину мити руки перед їжею та після прогулянок.
- Слідкуйте за чистотою іграшок та особистих речей.

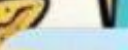




SUMMER



10 СПОСОБІВ НАСОЛОДЖУВАТИСЬ ЛІТОМ РАЗОМ ІЗ ДИТИНОЮ





SUMMER



Літо - це не лише про тепло й сонце. Це про спогади, які залишаються в серці дитини назавжди. Навіть у складні часи ми можемо дарувати дітям відчуття літа - радісного, спокійного, справжнього.



1. Прогулянки босоніж у безпечному місці

По траві, піску, дерев'яній доріжці - відчувати землю під ногами. Це не просто задоволення - це заспокоєння нервової системи.



2. Спільне приготування літніх ласощів

Ягідні смузі, домашнє морозиво, компот з вишень - діти обожнюють бути "помічниками". А ще це простий спосіб поговорити й бути поруч.



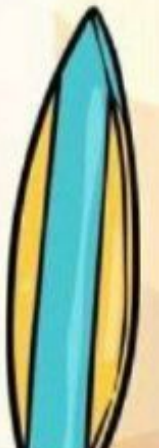
3. Літні читання в затінку

Книжка + пледик + гілки, що шелестять над головою. Ніщо так не втихомирює, як спільне читання під відкритим небом.



4. Малювання водою на асфальті або крейдою

Нехай дитина творить великі історії на великій площині! це свобода для уяви і маленька арт-терапія.





SUMMER



5. Спостереження за хмарами або зорями

Навіть коротке лежання разом на спині з фразою: "А на що схожа ця хмарка?" - вже робить день особливим.



6. Власний «таємний куточок»

Намет із покривала, будиночок під деревом або просто ковдра на балконі - де можна заховатися від усього світу разом.



7. Ловити моменти радості

Коли дитина сміється на гойдалці, коли їсть ягоду, коли пускає бульбашки - просто зупиніться й подивіться. Побудьте в цій миті.



8. Слухати, як співають птахи чи шелестить листя

Навіть в умовах обмеженого простору - знайдіть хоча б кілька хвилин тиші, щоб послухати природу разом.



9. Створювати «літній щоденник» спогадів

Малюнки, квіточки, кумедні фрази, квитки з екскурсії чи пікніка - дитина запам'ятає це як літній скарб.



10. Обійматися без приводу

Бо коли поруч любляча мама (чи тато) - літо вже в серці.



Усе, що ми даємо дітям з любов'ю - працює навіть у найскладніші часи.

Хай літо буде про єдність, тепло, підтримку й маленькі радості, які лікують.





Одяг дитини влітку:

комфорт, безпека та практичність.



Основні вимоги до літнього одягу.

🌿 Матеріали:

- Натуральні тканини (бавовна, лляне полотно) – дозволяють шкірі «дихати».
- Легкі та м'які – не натирають і не викликають алергії.
- Світлі кольори – менше нагріваються на сонці.

👕 Фасони:

- Вільний крій – не обмежує рухи.
- Мінімум деталей – відсутність великих гудзиків, твердих міток.
- Закриті плечі – захист від сонячних опіків.



Головні предмети літнього гардеробу.

Для повсякденного носіння:

- Футболки/сорочки з коротким рукавом (2-3 розміри більше на випадок зростання).
- Шорти/спідниці на гумці (не вузькі!).
- Сукні – легкі, без обтягуючих деталей.

Для активного відпочинку:

- Кепка/панамка – обов'язково з полями або козирком.
- Сандали/кросівки з фіксованою п'ятою (не шльопанці!).
- Купальник/плавки – швидковисушувані.

На особливі випадки:

- Легка сорочка/сукня з довгим рукавом – для вітряної погоди.
- Денімова куртка – для прохолодних вечорів.



Захист від спеки та комах.

Проти сонця:

- Одяг із UPF-захистом (для пляжу).
- Сонцезахисний крем (наносити за 20 хвилин до виходу).
- Окуляри (якщо дитина їх носить) – з UV-фільтром.

Проти комарів:

- Одяг, що покриває руки/ноги у вечірній час.
- Браслети/наклейки з натуральними репелентами (гвоздика, лаванда).
- Москітна сітка для коляски/візка.



Практичні поради.

Догляд:

- Прати після кожного носіння (особливо після піску/трави).
- Вибирати одяг без складних інструкцій з прання.

Що взяти на прогулянку:

1. Запасна футболка.
2. Пляшка води.
3. Вологий серветки.

Чого уникати:

- Синтетики (викликає пітницю).
- Тісного одягу (перешкоджає кровообігу).
- Темних кольорів (швидко нагріваються).





Висновок.

Літній гардероб має бути:

- ✓ Безпечним (захищає від сонця/комах).
- ✓ Зручним (не заважає бігати/лазити).
- ✓ Практичним (легко миється, швидко сохне).



**Нехай ваша дитина
насолюджується літом у повному
комфорті!** ☀️ 🧢

Приємних канікул!



Інформуємо, рекомендуємо, радимо



ЗАСМАГАЄМО БЕЗПЕЧНО



S. Summa

Дотримуйтеся цих правил і ваша шкіра буде захищена і красива:

- ☞ Перебувайте на сонці з 8 до 11 ранку, та після 16 години. У такі години сонячні промені ще лагідні та дозволяють засмагнути без шкоди здоров'ю. Утримуйтеся від «сонячних ванн» у години пік – від 13 до 15, коли великий ризик отримати опік. **Особливо це стосується власників чутливої шкіри та дітей.**
- ☞ Змінюйте положення. Не засмагайте в одній позиції більше 20 хв, старайтесь прогулятися, поплавати у воді аби шкіра трохи адаптувалась. Якщо лежати під сонячними променями довго, більше 50-60 хв, то збільшується ймовірність отримати опік.
- ☞ Використовуйте сонцезахист. Під час вибору сонцезахисних засобів необхідно надавати перевагу продуктам відомих, перевірених виробників. А от кремів та емульсій маловідомих фірм краще уникати, оскільки контроль якості та ефективності цих засобів найчастіше не проводиться. Якщо ваша шкіра світлих відтінків, користуйтеся кремом SPF не менше 50 - це дозволить захистити вас від надмірних сонячним променів. Більше того, рекомендуємо кожному використовувати креми з SPF 25-50+ у щоденному догляді за шкірою. Особливо радимо наносити такі засоби на зону обличчя та декольте, адже ці ділянки є найбільш чутливими та потребують захисту цілий рік від ультрафіолетових променів. Це дозволить попередити старіння шкіри, уникнути пігментації та залишати пружність якомога довше. Хибно вважати, що варто використовувати сонцезахисні креми тільки на відпочинку. Сонечко не спить, і здійснює вплив на шкіру людини щодня. Звісно, саме під час відпустки, ми зловживаємо перебуванням на сонці й особливо варто дбати про неї. Саме тому радимо брати з собою у

Які негативні наслідки містить зловживання засмагою:

До прикладу :

- 🍷 надлишок сонячних променів знижує імунітет та опірність організму;
- 🍷 тривала засмага може порушити генетичний апарат клітин і це провокує своєчасне старіння шкіри;
- 🍷 не варто забувати про сонячні опіки;
- 🍷 сонячні промені можуть спровокувати утворення меланом на шкірі, особливо у місцях, де вона була травмована сонячним опіком.

Кожна дія містить і наслідки, про які не варто забувати. Це саме стосується і корисної засмаги.



ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ЗАСМАГИ

Красивий бронзовий відтінок шкіри, так би мовити, «подарунок сонечка» любить більшість дорослих. Шкіра набуває приємний блиск, шоколадні відтінки додають впевненості та навіть одяг виглядає на засмаглій шкірі краще. Відпустка минула добре, якщо ваша засмага дає привід позаздрити іншому.

Але чи безпечно це для вашої шкіри?

Чи безпечно це для малюка?

Розберемо декілька аспектів:

☀ на сонечку утворюється вітамін D, який необхідний для росту та розвитку кісток, з користю впливає на серце та нервову систему, допомагає боротись із утворенням ракових клітин;

☀ сонячні промені збільшують вироблення гормонів, до прикладу серотоніну - гормону щастя;

☀ шкіра естетично виглядає краще - більш підтягнута та пружна.

Але одними плюсами, на жаль, засмага не обмежується. Варто розуміти, що сонце також і шкодить організму, якщо надмірно зловживати ним.



мандрівку креми з більшим рівнем захисту та не забувати про гелі/креми після засмаги, із вмістом пантенолу та алое, що дозволить зняти подразнення після пляжу.

Обирайте сонцезахисні засоби за віком. Для дітей краще надати перевагу засобам, що спеціально розроблені для них та залежно від шкіри малюка, це може бути крем, молочко, пінка, мус або спреї.

І головне, пам'ятайте, що у дітей шкіра ніжна та чутлива. Тому не варто її пересушувати прямими сонячними променями. Дитині безпечніше гратися під сонцезахисною парасолею чи у тійнюку, час від часу зволожувати тіло теплою прогрітою водою. А головне: не забудьте про головний убір, який захистить малюка від сонячного удару.

Засмагайте корисно і з розумом, тоді ніякі шкідливі наслідки вам не будуть знайомі.



За матеріалами Юлії Блищак,
дерматолога Медичного Центру Медікавер.

Інформуємо, радимо, рекомендуємо



Літні напої в дитячому
раціоні

S. Sulima

Чи корисний сік для моєї дитини?

“Чутка” все ще стверджує, що сік корисний і забезпечує вашу дитину численними вітамінами та мінералами. Це правда, що свіжі видавлені соки особливо багаті мікроелементами. Порівняно з газованим або крижаним чаєм, вони насправді значно покращують вміст поживних речовин.

Однак, якщо зважати на вміст цукру та калорій, ясно, що між соком та безалкогольними напоями немає великих відмінностей: вони містять багато цукру, як правило, понад 10%. У цьому контексті не має значення, приходить цукор з фруктів чи з ложки. Зрештою, промисловий лимонад – це не що інше, як кольорова цукрова вода, яка часто містить інші добавки. Щоб приховати нездорову «душу», безалкогольні напої наповнюють свіжими апельсинами та лимонами та збагачують штучними вітамінами та пошкковими добавками, підсилювачами смаку.

Тож вибір за батьками, якщо ви хочете, щоб ваша дитина була здоровою – обирайте чисту воду!



Здорові напої дітям

Здорові напої: що пити дітям – а чого не слід!

Рекомендувати сік, багатий вітамінами, чи кращий вибір – спеціальні дитячі напої? Хочемо представити вам усі факти про здорові напої для дітей та пояснити, чому адекватна гідратація є основою здорового дитячого харчування. Хочемо дати вам поради, на що слід звернути увагу при виборі напоїв.

Рідина – основа здорового харчування.

Молоді батьки часом не знають, що і скільки запропонувати дитині пити. У ЗМІ ви знайдете численні поради щодо страв, придатних для дітей. Однак, що стосується здорових напоїв для дітей, обґрунтованих рекомендацій мало. Пояснимо найважливіші функції води, щоб ви могли краще зрозуміти, чому рідина незамінна, а також корисна для всіх діт. Ви дізнаєтесь, які здорові напої підходять дітям і чому цукровані продукти не підходять для угамування спраги.

Чому достатня кількість рідини така важлива?

Наш організм складається приблизно з 70 відсотків – у немовлят до 85 відсотків – води, і

кожна окрема клітина залежить від достатньої кількості рідини. Щоб усі функції діяли безперебійно, нам потрібно постійне поповнення, будь то немовля чи старший вік. Рідини в організмі – це майже 100-відсоткова вода. Як транспорт і розчинник, наша кров може оптимально забезпечити всі органи поживними речовинами та





діючими компонентами, якщо вона досить рідка. Крім того, вода також незамінна як партнер реакції в біохімічних процесах. Потрапивши в орган-мішень, мікроелементи, поживні та інші речовини залежать від того, чи органи достатньо забезпечені кров'ю. В іншому випадку важливі гормони, тощо, можуть не працювати повноцінно. Крім того, функціонування органів обмежується нестачею рідини.

Чому вода так важлива для дітей?

Цей аспект стосується дітей удвічі, оскільки їх вміст води в організмі підвищений. Щоб ваша травна функція працювала безперебійно, а поживні речовини могли перетравлюватися ефективно, рідина для шлункового соку або жовчі є важливою. Окрім того, вода посилює природне відчуття ситості, оскільки харчові волокна

набрякають краще і сигналізують нашому мозку «я ситий». Тому достатня кількість води також ідеально підходить для запобігання зайвої ваги у дітей та дорослих. Однак лімфатична рідина та нирки також потребують рідини для виведення кінцевих продуктів метаболізму, токсинів та інших небажаних речовин з нашого організму. Нашому організму потрібна вода, щоб компенсувати втрати при потовиділенні та забезпечити постійну температуру тіла. Наприклад, вода – в цьому контексті найкраще в теплообміні – захищає



ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ УКУСАХ КОМАХ



Чек-лист, який може
врятувати здоров'я!



КОМАРИ



Здається, що це просто свербіж, але ні.
Деякі комарі переносять інфекції.



Не чухайте місце укусу, інакше
може початися запалення.

Обробіть антисептиком, зробіть
компрес із содового розчину або
перекису водню.



У разі множинних укусів
прийняти антигістамінний
препарат.



БЛОХИ



Їх укуси не лише сверблять, а можуть переносити серйозні хвороби, такі як енцефаліт, туляремія.



Промийте місце укусу милом або антисептиком, прикладіть холодний компрес.

Якщо є почервоніння або сильний свербіж – краще звернутися до лікаря.



На місце укусу наносити стероїдний крем до повного загоєння.



Збережіть собі цю пам'ятку, щоб не загубити!





КЛІЩІ



Кліщі переносять небезпечні інфекції, зокрема **хворобу Лайма**.



«Обережно – кліщі!». В Україні за 2023 рік зафіксували 4911 випадків хвороби Лайма.

Якщо знайшли кліща на шкірі – не заливайте його олією!



Виймайте обережно пінцетом або ниткою, щоб не залишити головку. Якщо головка відірвалася, витягуйте її стерильною голкою, як колбочку.

Обробіть антисептиком місце укусу, руки вимийте з милом, а кліща помістіть у баночку, та здайте на аналіз.



ОСИ, БДЖОЛИ, ШЕРШНІ



Головне – жало!

Якщо воно залишилося –
випрягніть його.



Прикладіть лід, обробіть спиртом
або перекисом водню. Прийміть
антигістамінний препарат.

Комахи, як правило, самі не нападають.
Не варто провокувати їх.



! Торкатися їхніх вуликів і гнізд, а також
носити яскравий одяг, використовувати
парфуми з солодким запахом.

