

Консультация для сайта на октябрь
«Путешествуем вместе с детьми»
подготовил- Сергеева Е.А.

Помните песенку: «Мы едем, едем, едем в далекие края...»? Кто из нас в детстве не ждал поездки на отдых и не готовился к ней? Это было самым значимым событием каникул, именно о нем мы рассказывали в сочинении на тему «Как я провел лето». Теперь мы сами родители, и наши любимые мальчишки и девчонки с таким же нетерпением, как мы когда-то, ждут поездок и путешествий, чтобы потом поделиться впечатлениями в школьном сочинении. Детям нравится все – и подготовка к отдыху, и сборы чемодана, и дорога. Но вот последняя не всегда переносится ими нормально. Детей часто укачивает, у них может подняться температура.... Как свести возможные проблемы к минимуму?

Если вы путешествуете поездом Поезд – одно из самых доступных и безопасных транспортных средств. Правда, и медленных тоже. Дорога до места отдыха может занять несколько суток. Как тут ребенку не заскучать? Особенно если он отличается подвижным и любопытным характером. Поэтому обязательно продумайте досуг для малыша. Что можно ему предложить? — настольные игры. Сейчас их можно найти в продаже множество. Это и уже ставшие «классикой» «Активити», «Грузи и вези», «Уно», так и относительные новинки, которые тоже придутся детям по вкусу: «Футрак!», «Аллес Тролли» и др. Если в вагоне едут еще ребята, пригласите поиграть и их. Так у вашего ребенка появится компания. Будет как в песенке, с которой я начала эту статью: «Хорошие соседи, счастливые друзья». — магнитные пазлы. Собирать их – одно удовольствие для детей. В дорогу лучше брать пазлы с небольшим количеством деталей. Их и собирать удобнее (не требуется много места), и процесс идет быстрее (это важно, так как дети устают от однообразия); — карандаши, раскраски, альбомы для рисования, книжки. Поиграйте в «животных», «имена», «испорченный телефон», «крестики-нолики».

Теперь, когда с развлечениями разобрались, поговорим о безопасности ребенка в поезде. Чтобы не допустить отравлений и других подобных неприятностей, которые являются спутниками нарушения санитарных норм (вернее, их отсутствия в большинстве наших поездов), придерживайтесь определенных правил. Во-первых, следите, чтобы ребенок каждый раз мыл руки перед тем, как садиться за стол, и после посещения туалета. Во-вторых, не помешает взять с собой дезинфицирующее средство для рук. Используйте его всякий раз, когда нет возможности ополоснуть руки. Протирайте им стол и другие предметы, за которые берется ребенок. В-третьих, если вы путешествуете с малышом, который еще ходит на горшок, не водите его в туалет, пусть он делает свои «дела» в купе. Извинитесь перед другими пассажирами, они поймут ваше нежелание вести ребенка в общественный туалет. В-четвертых, будьте осторожны с едой. В дорогу берите только те продукты, которые могут довольно длительное время храниться без холодильника. Это баранки, печенье, орехи, каши и пюре быстрого приготовления. К последним многие мамы относятся настороженно, считая эти продукты нездоровой пищей. Конечно, полезного в них мало и дома такой пищей ребенка кормить не стоит, но в дороге они незаменимы: просто и быстро

готовятся, находятся в индивидуальной упаковке, не портятся. Старайтесь не пользоваться водой из титана. В-пятых, ни в коем случае не покупайте на станциях еду у частных торговцев. Бесспорно, она может оказаться свежей и вкусной, но в то же время может быть давно просроченной. Зачем рисковать?

Если вы путешествуете на автомобиле Я обращаю ваше внимание на те проблемы, которые могут возникнуть при автомобильной поездке с детьми. Самая распространенная неприятность – это укачивание. У детей плохо развит вестибулярный аппарат. Формируется он только к пяти-семи годам. К слову, больше остальных подвержены укачиванию малыши, мамы и папы которых сами страдали от этой напасти в юном возрасте. К сожалению, профилактических мер против укачивания не существует. Укрепить вестибулярный аппарат невозможно. Остается только ждать, пока ребенок подрастет. В старшем возрасте детей практически не укачивает. Итак, вы решили отправиться в путешествие на машине. Начнем с главного. Если ваш автомобиль не очень комфортный, лучше откажитесь от этой идеи и выберите для поездки другой вид транспорта. Так будет безопаснее для ребенка. Лучше всего отправляться в путь в часы дневного или ночного сна малыша. В этом случае он, скорее всего, в автомобиле также уснет, и его не укачает. Не перекармливайте ребенка перед дорогой, но и голодным не оставляйте. Идеальный вариант – накормить чадо за час-полтора до отъезда. Предложите ему калорийное блюдо, чтобы он долго оставался сытым (макароны с курицей, творожную запеканку, манты с тыквой). Не давайте ребенку молочные продукты, конфеты, пирожные, сладкие газированные напитки. Они вызывают тошноту. Развлекайте малыша разговорами. Следите, чтобы он все время смотрел вперед. Задавайте ему различные вопросы (много ли машин впереди, какого они цвета и т.п.). Также обратите внимание на то, что сидеть кроха должен строго по ходу движения автомобиля. Если ребенок склонен к укачиванию, перед поездкой сходите к педиатру. Сейчас в аптеках можно купить специальные препараты от укачивания, врач поможет с их выбором. Запаситесь леденцами с кислым вкусом и почаще предлагайте их ребенку. Это тоже хорошее средство от тошноты. Не забудьте положить в дорожную сумку не ароматизированные влажные салфетки для детей, несколько небольших полотенец, бутылку с водой, сменную одежду для ребенка на тот случай, если его все-таки укачает и нужно будет его переодеть.

Если вы путешествуете самолетом В плане самочувствия малыша некоторые сложности возникнуть могут. Как при поездках на автомобиле самая распространенная проблема – это укачивание, так при полетах – закладывание ушей, что доставляет детям дискомфорт. Больше всего ушки закладывает в процессе посадки самолета. За 15 минут до нее смочите в горячей воде два носовых платка, отожмите и положите в два пластиковых стаканчика. Затем приложите последние к ушкам ребенка и держите так. Этот совет давала стюардесса. Так что к нему, думаю, стоит прислушаться. Справиться с закладыванием ушей помогут и леденцы. Предлагайте их ребенку при взлете и посадке. Малыши очень эмоциональны. Они восприимчивы к любым изменениям. А здесь только представьте – поездка в незнакомую страну, многолюдный аэропорт, самолет.... Как не волноваться?! Частая реакция на подобные

переживания – повышение температуры. Оно никак не связано с какой-либо болезнью и здоровьем ребенка не угрожает, это просто реакция организма. Поэтому не паникуйте, а лучше положите в сумочку жаропонижающее. Если в полете у ребенка поднялась температура, дайте ему половину дозы средства. Как только доберетесь до места, и малыш отдохнет, его самочувствие станет нормальным. Одежда для полета должна быть максимально удобной. Отдавайте предпочтение выполненной из натуральных материалов. Выбирайте «многослойность». Это более практично, так как температура воздуха в салоне непостоянная, во время полета малышу может стать то жарко, то холодно. Когда на нем многослойный наряд, решить подобные проблемы легко, достаточно лишь снять ненужную в данный момент вещь либо надеть опять.

Многие мамы и папы отказываются от поездок с детьми, опасаясь, что для ребенка дорога окажется утомительной, и путешествие не принесет радости. Но, как видите, соблюдая определенные правила, возможные проблемы можно свести до минимума.