



Море, дача, деревня что лучше для ребенка?

Море, море...

У многих из нас летний отдых ассоциируется с морем. И на самом деле, морской воздух и морская вода, кроме выраженного физиотерапевтического эффекта, обладают еще и психотерапевтическим – умиротворяющим и расслабляющим. Правда, для детей это не столь существенно, для них морской курорт – это, прежде всего, возможность подышать морским воздухом, купаться и поиграть на пляже и укрепить иммунитет.

- благотворное влияние на дыхательные пути ребенка (однако, при наличии бронхолегочных заболеваний у ребенка, перед поездкой необходимо проконсультироваться с врачом)
- обогащение организма кислородом, укрепление иммунной системы.
- находясь на море, ребенок без всяких препаратов восполняет недостаток витамина D.
- морская вода лечит кожные заболевания, в том числе, проявления аллергии на коже.
- плавание укрепляет все группы мышц ребенка, а также закаливает детский организм.
- свежие сезонные фрукты и овощи, растущие в прибрежных районах, богаты витаминами и микроэлементами.

Приятного отдыха!



Дача! Как МНОГО В ЭТОМ ЗВУКЕ...

Дачи бывают разные – комфортабельные и не очень, но все они могут принести юному дачнику неоспоримую пользу. Итак, плюсы загородного отдыха:

- При наличии подходящих условий или помощников, на даче можно отдыхать с ребенком
- Игры на свежем воздухе
- Возможность спрятаться от жары, суеты и лишних контактов
- Плодовые деревья, ягоды, свежие овощи
- при первых признаках болезни почти всегда можно «сорваться» с места и показать ребенка нужному врачу.

Возможные минусы:

- досаждающие комары
- представляющие потенциальную опасность клещи, необходимость особенно бдительно осматривать территорию на предмет наличия ядовитых растений и грибов, а также следить, чтобы ребенок не встретился со змеями
- не каждая дача может «похвастаться» тем, что она находится в экологически чистом районе
- возможны бытовые трудности, изматывающие маму и сказывающиеся на ее настроении.



Приятного отдыха!



Хорошо в деревне летом

- чем «глуше» деревня, тем чище воздух.
- возможность кормить ребенка действительно натуральными продуктами.
- близость к природе, контактировать с настоящими козочками, гусями и прочими домашними животными.
- тишина и покой – в деревне и взрослые, и дети, как правило, не имеют проблем со сном.
- свежие овощи, фрукты, ягоды.
- игры на свежем воздухе, хороший аппетит.

Возможные минусы:

- если деревня далеко от города, могут возникнуть сложности с оказанием экстренной медицинской помощи в случае необходимости.
- все те же бытовые трудности, комары, клещи, удобрения, а также ядовитые грибы, ягоды и змеи.

Кроме всего вышеперечисленного, существуют еще и различные пансионаты, дома отдыха и санатории, где также можно отдохнуть с ребенком. Но даже если в этом году у вас никуда поехать не получается, не расстраивайтесь. По большому счету, ребенку, где он проводит лето, было бы только спокойно и весело, и на него смотрели любящие глаза. А что касается иммунитета, то он во многом зависит от психологической обстановки в семье.

Приятных каникул всей семье.

