

**«Балалардың жазғы демалысы туралы» кеңес**

- Балалармен саяхат туралы  
 - Күн жақсы, бірақ қалыпты жағдайда  
 - Абайлаңыз: жылу және күн соққысы!  
 - Шомылу - керемет қатайтқыш құрал

Жаз-бұл саяхат уақыты ғана емес, сонымен қатар балалардың демалуы, қатаюы және сауығуы үшін ең қолайлы уақыт. Сондықтан ата-аналардың осы қымбат уақытты тиімді пайдалануы өте маңызды. Сонымен қатар, мұны қалай жақсы жасау керектігі туралы көптеген сұрақтар туындайды. Міне, біздің ойымызша, белгілі бір дәрежеде біздің кеңестер сізге пайдалы болуы мүмкін.

**Балалармен саяхат туралы**

Баруға немесе жоқ баруға баламен оңтүстікке? - сұрақ ата-аналар алдында жиі туындайды.  
Бұл туралы не кеңес беруге болады? Егер сіз орта жолда тұрсаңыз және нәресте туралы айтатын болсаңыз, онда сіз онымен ұзақ сапарға баруыңыз екіталай. Сондықтан, ең жақсы нәрсе – оны елге апару. Сол сияқты, егер сіздің қызыңыз немесе ұлыңыз тағы үш жасқа толмаған жағдайда да істеу керек. Аз бала қиын, ол приспосабливается өзгерістерге жағдайды және климат. Бұл құнарлы жерлерде алғашқы күндері сәбилер көңіл-күйге айналады, тәбеті жоғалады, ас қорыту мен ұйқының бұзылуы пайда болады. Өмірдің алғашқы үш жылындағы Балаларда жаңа климаттық жағдайларға бейімделу кейде бір-екі аптаға созылады. Баланың жаңа климатқа үйренуге уақыты келгенде, кері жолға қалай жиналуға болады. Бала үшін мұндай демалыс әртүрлі аурулардың дамуына әкелуі мүмкін. Нәтижесінде барлық шығындар, алаңдаушылықтар мен қиындықтар ысырап болуы мүмкін.

**Күн жақсы, бірақ қалыпты жағдайда**

Жазда балалар ең көп уақытты ауада өткізуі керек. Бұл ең кішкентай сәбилерге де қатысты. Алайда, егер егде жастағы мектеп жасына дейінгі балаларға аздап күн батуға рұқсат етілсе, онда балаларға тікелей күн сәулесі зиян тигізуі мүмкін. Ең үлкен қауіп – дененің қызып кетуі, күннің күйіп қалуы, күн соққысы, өйткені кішкентай баланың терморегуляциясы аз және оның терісі өте нәзік.  
Үш жылға дейін жеңіл ауа ванналарын шатыр астында немесе ағаштардың көлеңкесінде жүргізуге болады. Бұл жағдайда баланың денесін біртіндеп ашу принципін сақтау керек. Алдымен қолдар мен аяқтар киімнен, содан кейін дененің қалған бөліктерінен босатылады. 1,5 жастан бастап бала жеңіл ауа ванналарын тек колготкаларда қабылдай алады. Алғашқы осындай ваннаның ұзақтығы-5 минут, содан кейін уақыт біртіндеп 30-40 минутқа дейін артады. Жеңіл ауа ванналары әсіресе әлсіреген денесі бар балаларға ұсынылады. Ең жақсы өткізу уақыты – сағат 9-дан 12-ге дейін, оңтүстікте-сағат 8-ден 10-ға дейін. Әрбір жеңіл ауа ваннасы су процедурасымен жақсы аяқталады.  
Мектеп жасына дейінгі балалар бір апталық жеңіл ауа ванналарынан кейін күн ванналарын қабылдай бастайды. Бала жата алады, тіпті ойындар мен қозғалыс кезінде жақсы.  
Күн ванналары жеңіл ауа ванналарымен, сондай-ақ су процедураларымен бірге керемет күшейтетін әсерге ие. Балалар күн сәулесі аз балаларға қарағанда тұмауға ұқсас ауруларға төзімді болады.

**Абайлаңыз: жылу және күн соққысы!**

Мамандар бұл жағдайлар арасында үлкен айырмашылықтар жасамайды. Және бұл түсінікті. Жылу мен күн соққысының негізі дененің қызып кетуі болып табылады. Жылу соққысының себебі-дененің бетінен жылу берудің қиындауы. Көбінесе бұл ыстық, ылғалды атмосферада ұзақ тұруға байланысты. Күн соққысымен мидағы қан айналымы бұзылған. Бұл әдетте бала күн сәулесінде басымен жабылған кезде болады.  
Баланың жасы неғұрлым аз болса, ол жылу мен күн сәулесінің әсеріне сезімтал болады. Сондықтан кішкентай баланың денесінің қызып кетуі кейде жеңіл ауа ванналарын қабылдау кезінде пайда болуы мүмкін.  
Жеңіл күн немесе жылу соққысы кезінде симптомдар негізінен бірдей болады. Бұл бас айналу, әлсіздік, бас ауруы. Нәрестелерде ішектің бұзылуы жиі байқалады. Ауыр жағдайларда құрысулар, құсу, есін жоғалту пайда болуы мүмкін. Барлық осындай жағдайларда сіз шұғыл түрде дәрігерді шақыруыңыз керек және ол келгенге дейін баланы көлеңкеге ауыстырыңыз, басын және кеудесін суық сумен сулаңыз, мұрын көпірін суық компресс қоймаңыз, басыңызды көтеріңіз. Балаңызға ішіп, оны тыныштандырыңыз.  
Шомылу - керемет қатайтқыш құрал  
Екі жастан бастап ашық су қоймаларында жүзуге болады. Шомылу орны таяз, тегіс, баяу болуы керек. Балаға суға өз бетінше кіруге мүмкіндік бермес бұрын, бұл жерде шұңқырлар, терең балшықтар, шөгінділер, өткір тастар жоқ екеніне көз жеткізу керек. Суда баламен бірге ересек адам болуы керек.

**Шомылу кезінде ережелерді сақтау керек:**  
1. Аш қарынға және тамақтан кейін 1-1,5 сағаттан ерте шомылуға рұқсат етілмейді  
2. Суда балалар қозғалыста болуы керек  
3. Қалтырау пайда болған кезде дереу Судан шығыңыз  
4. Салқын суға батыруға болмайды.