



Ведущая — Татьяна ТЮМЕНЕВА

Чтоб лето жаркое было ТОЛЬКО в радость

О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ В ДЕТСКИЕ КАНИКУЛЫ

Еще немного, и начнется самая счастливая для детей пора — летние каникулы. Занятий нет, вставать рано не нужно. **общем, отдыхай вволю, гуляй, купайся. Но о чем прежде всего нужно подумать нам, взрослым, чтобы отдых детей прошел действительно хорошо, без печальных происшествий? Об этом « П» попросил рассказать Галину Прокопьевну ХАТКЕ ИЧ (на фото), врача-педиатра детской поликлиники №45.**

— ПОМНИМ, что дети есть дети, поэтому главное правило: не оставляйте их без присмотра! Именно безнадзорность является главной причиной детского травматизма в летнее время. К тому же предоставленный сам себе ребенок может часами сидеть перед компьютером или телевизором, питаться сухомятку, найти себе знакомых из числа асоциальных личностей.

Мораль проста: если в вашей семье некому постоянно быть с ребенком, отправьте его в загородный лагерь или загородный детский сад. Если же вы считаете, что для ребенка предпочтительней остаться в городе (или на загородный лагерь не хватает финансов), — пожалуйста, у нас много городских лагерей, которые откроются на базе школ. Стоит это совсем не дорого, но ребенок будет в организованном коллективе, под присмотром специалистов, что гарантирует его безопасность. К тому же он будет получать горячее полноценное питание. Для дошкольников будут открыты дежурные детские сады.

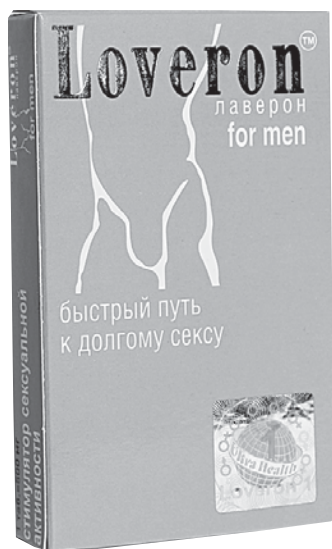
Дополнительно скажу о питании. Очень часто родители забывают о том, что и летом ребенку нужно полноценное горячее питание. И если в школе (или в детском саду) ребенок питался более-менее правильно, то во время каникул многие ребята питаются как придется. Родителям некогда готовить, и в результате завтрак, обед, ужин начинают заменять на бутерброды, чипсы и прочие отнюдь не полезные вкусности. Но на самом-то деле на приготовление блюд не нужно тратить большое количество времени. Замочите на ночь крупу, а утром сварите ребенку кашу. Забыли замочить крупу — используйте тогда каши быстрого приготовления. Но горячий завтрак у ребенка должен быть! Что касается бутербродов, то предпочтительней все-таки бутерброды с сыром. Колбаса содержит много чего бесполезного, к тому же в жару быстрее портится. Аналогичная ситуация и с обедом. Неужели так сложно сварить суп, используя, например, пакет с замороженными овощами?

И обязательно продумайте, чем ваш ребенок будет заниматься на каникулах. Отдых должен быть активным, так что занятия спортом, походы, прогулки по лесу — обязательны.



Фото Натальи ЧАЙКИ

Активный отдых на свежем воздухе — лучшие каникулы!



Лаверон. Всегда готов он!

СТИМУЛЯТОР СЕКСУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Растительный состав Лаверона для мужчин способствует **быстрому и безопасному усилению сексуальной активности;**

- 100% растительное средство;
- Принимается за 40 — 60 минут до полового акта;
- Эффективен в любом возрасте;
- Действие одной таблетки сохраняется до 6 — 8 часов;
- Совместим с разумными дозами алкоголя.

ЛАВЕРОН — БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ!

Необходима консультация специалиста.

**СПРАВОЧНАЯ ПО РОССИИ:
8-800-333-00-44
(звонок бесплатный).**

Подробная информация на сайте
WWW.LIDERON.RU

Спрашивайте в аптеках города!

Санкт-Петербург:

8(812)387-16-57, 328-79-74, 323-44-00,
705-18-14, 708-46-61, 986-79-20

Аптечные справочные

Санкт-Петербурга:

«Невис» 8(812)703-45-30, «Фармакор»

003, «Озерки» 8(812)603-00-00,

«Радуга» 8(812)450-0-450,

«Мелодия Здоровья» 8(812)244-79-42.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ