***Семейный отдых. Важные моменты путешествия с детьми.***

**Ценное время**

 Проведение времени с любимыми не обязательно должно быть дорогостоящим. Главное - просто быть вместе. Помнить эту мысль и забыть об отчаяниях или приступе ярости. Вот несколько передовых практик о том, как мирно провести семейный отпуск без необходимости справляться с кризисом или нервным срывом, включая детей и родителей. Потому что после семейного отдыха должны остаться только прекрасные воспоминания.

**Подготовка**

 Нашим чадам нравится изучать новые достопримечательности, но им также необходим распорядок дня, который поможет им справиться с новизной и почувствовать себя в безопасности. Пусть в ежедневный график будут включены некоторые занятия, которые вы делаете каждый день, например, завтрак в одинаковые часы утра с похожими ингредиентами или момент послеобеденного успокоения, когда вы вместе читаете книгу. Другими словами, как можно больше придерживаться регулярного расписания детей во время каникул.

**Дети получают еду и спят, когда им нужно**

 Сам отдых и программа должна быть спланирована так, чтобы ваши дети никогда не чувствовали сильный голод и усталость. Например, если полететь посреди ночи или пропустить прием пищи, это может легко привести к истерике, а планирование кучи мероприятий на один день может привести только к истощению всех.

 Если невозможно готовить домашнюю еду, и вы вынуждены кушать в ресторанах, то можно заглянуть в ближайший супермаркет с утра и приготовить на обед полезные бутерброды. Можно купить немного фруктов и орехов, питательных батончиков и много воды, чтобы поддерживать водный баланс организма, особенно в жаркую погоду. Особенно в эти дни нельзя перегружать детский организм сахаром, так как это только сделает их гиперактивными в течение часа, а потом они начнут капризничать, поскольку они жаждут еще сладкого. Таким образом, если с собой будет питательная пища, дети не станут закатывать истерики или портить настроение от голода.

 Также важно взять с собой несколько простых лекарств, чтобы не искать врачей и больницы. Во время путешествия рекомендуется брать с собой базовые лекарства:

* От диареи
* Обезболивающие
* Обеззараживающие при ранах и ссадинах
* Влажные салфетки и пластыри

Когда они будут у вас под рукой, вероятность того, что дети пострадают или заболеют, уменьшится.

 Всё это должно уложиться в рюкзаке за плечами, потому что важно оставить руки свободными, чтобы восхищаться видами и обнимать своих любимых.

 **Игры и развлечения для детей**

 Когда дети заняты интересными делами, они с меньшей вероятностью заскучают или начнут капризничать: пусть с собой будут книги и игры, чтобы чада могли сидеть спокойно во время полета, особенно в длительных поездках. То же самое работает и с поездкой на поезде, и с поездкой на автомобиле. Когда дело доходит до упаковки для детей, важно помнить, что лучше меньше, да лучше. Пусть с собой будет только то, что вам действительно нужно!

**Места для отдыха, подходящие для детей**

 Хорошо бы забронировать места для отдыха согласно предпочтениям малых. Можно посетить зоопарк или аквариум, музеи и магазины игрушек в большинстве европейских столиц, а также в Америке, Австралии и Новой Зеландии. А ещё можно выбирать отели с большим количеством детских мероприятий. Так можно договориться и чередовать детские и взрослые развлечения.

**Проведение времени с семьей - это возможность вместе накопить лучшие воспоминания, а также поделиться повседневными взлетами и падениями. И пусть каждое путешествие и подготовка к нему приносит только удовольствие и незабываемую радость.**