

NYÁRI TENNIVALÓK

A HÁZBAN

- gondoskodj a klíma kitisztításáról a nagy melegek előtt
- ellenőrizd a szúnyogháló állapotát
- ellenőrizd a strandfelszerelések állapotát (fürdőruhák, úszógumik, felfújható játékok)
- Nézd át a gyógyszeres szekrényt, dobd ki ami lejárt!
- Frissítsd a házi patikát a nyárra szükséges dolgokkal:
 - fényvédő krém, és napégés kezelésére való készítmény
 - csípések elkerülésére szúnyog és kullancsriasztó spray
 - apróbb sérülések ellátásához sebfertőtlenítő és kötszer
- Az erkélyre szerezz be valamilyen szúnyogriasztót, így este is nyugodtan kiülhettek
- _____
- _____

A HÁZ KÖRÜL

- ellenőrizd a kerti játékok állapotát, húzd meg a csavarokat
- kerti grill, szalonnasütő hely ellenőrzése
- ellenőrizd a napernyőt
- mosd és fertőtlenítsd ki a kukát
- felfújható medence ellenőrzése
- _____
- _____

NYARALÁS, NYÁRI SZÜNET

- Írd fel egy lapra a nyári táborok adatait: időpont, helyszín, ár, kit lehet hívni szükség esetén. Egy másik papírra írd fel azt is, ki tud vigyázni a gyerekekre amikor dolgozol!
- Írd le a gyerekek napi rutinját és tedd látható helyre, hogy láthassák a nagyszülők, bábisitterek amikor a gyerekekre vigyáznak.
- Már a nyaralás előtt egy-két héttel kezd el összeírni mit visztek magatokkal. Minden családtagnak legyen saját listája. Utazásig tartsd a listákat a háztartási naplódban lefűzve!

PRAKTIKUS APRÓSÁGOK

- Nagy melegben minden családtagnál legyen **innivaló**, hogy elkerüljétek a kiszáradást.
- Amikor magas az UV-sugárzás könnyen leégthettek. Ha mindig szeretnéd tudni a sugárzás mértékét, szerezz be **UV-karkötőt**, ami a sugárzás mértékének megfelelően elszíneződik.
- A **szúnyogok** és **kullancsok** távoltartására is lehet **karkötőket** használni, ezek közül van ami kizárólag természetes anyagokból készül, így kisgyermek is biztonságosan használhatja.