

# NYÁRI TENNIVALÓK

## A LAKÁSBAN

- gondoskodj a klíma kitesztítéséről 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
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 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 leéghetnek. 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.

## JEGYZETEK

---

---