

Consells per sobreviure a les vacances

— 1

Bon esmorzar també a l'estiu

A l'estiu, igual que la resta de l'any, l'esmorzar, nutritiu i energètic, és necessari. "Un bon esmorzar hauria d'incloure hidrats de carboni (cereals); greixos saludables, com el de l'oli d'oliva verge o la fruita seca i llavors; una proteïna vegetal o animal (llet de vaca, ou, tofu, fruita seca i llavors, patés vegetals...), i vitamines, com les que ens aporta la fruita fresca o els sucres naturals acabats de preparar", explica la màster en nutrició i salut Josefina Llargués (<http://josefina-llargues-terapias-naturals.cat>), autora dels llibres *La Filomena llaminera. Esmorzars, berenars i postres saludables per a pares i fills* (Cossetània Edicions).

— 2

Deures, sí, però com una rutina més

Està bé que les criatures facin deures a l'estiu, però com una rutina més de l'estiu, "no com una responsabilitat d'haver de fer un treball concret", diu Enric Prats, professor de pedagogia de la Universitat de Barcelona (UB). Una rutina mínima pot ser llegir un conte, fer alguns exercicis matemàtics o alguna activitat que comporti una complexitat cognitiva, però "no els exigim activitats complicades", perquè "està bé que hi hagi un canvi de ritme", continua explicant el professor de la UB.

Una altra història és si la criatura té uns déficits marcats per les notes escolars. Llavors, segurament que els mestres hau-

ran marcat uns deures obligatoris, que caldrà complir-los.

De fet, l'estiu és ideal per aprofitar-lo culturalment, per dir-ho d'alguna manera. "Si es visita una ciutat nova, podem fer interessar els infants per la manera de ser d'aquell lloc, pels museus, pels monuments, per la història". Si fem una excursió a la muntanya, "se'ls pot explicar com és la geografia del país, dir-los els noms de la muntanya, dels rius. L'important és fer-los despertar l'interès pel voltant, perquè tot el que estudien a l'escola té relació amb la vida".

— 3

Dormir com un soc

Tant a l'estiu, com en qualsevol altra època de l'any, l'important "és que les criatures dormin les hores suficients per descansar", diu el pediatre de la Unitat del Son del departament de neurologia de l'Hospital de Sant Joan de Déu Oscar Sans.

Si es canvien les hores d'anar a dormir, lògic perquè el dia és més llarg, i perquè es fan més activitats a l'aire lliure, cal observar com s'aixequen l'endemà. Si els costa, si estan malhumorats, irritables, si no volen arrencar el dia, és que no han descansat prou.

"La primera setmana de canviar els horaris de son és quan els pares han d'estar més a l'aguait per observar si els fills dormen prou o no", continua explicant l'especialista del son.

Si s'observa que no dormen prou a la nit, "no està malament recuperar la migdiada, sobretot després de dinar i si tenen menys de 5 anys". Una migdiada d'una hora de durada, just quan s'ha acabat de dinar, és aconsellable, perquè

com

també indica el pediatre Àlvaro Díaz, "és el temps recomanable per fer la digestió i poder continuar activitats d'estiu, com banyar-se".

Ara bé, les migdiades tardanes, que es facin més tard de les 17 h de la tarda, i que durin més d'una hora, "comportaran que les criatures vagin a dormir més tard a la nit", indica el metge Oscar Sans.

Quan estigui a punt de tornar a començar l'escola, "es pot començar a canviar de nou les rutines, però no cal fer-ho de cop". Una setmana abans de l'inici de les classes, es pot anar fent dia rere dia. "Si durant l'estiu se n'han anat a dormir a les 22 h, avancem-ho cada dia 10 minuts fins a arribar al cap de 6 dies a les 21 h".

— 4

No deixar-los mai sols a la platja ni a la piscina

Com més petita és la criatura, més alta ha de ser la protecció de la crema solar, assegura el pediatre Àlvaro Díaz, vocal de la Societat Catalana de Pediatria.

També cal recordar no exposar-se al sol "de les 12 h a les 16 h" i anar bevent molta aigua perquè no es deshidratin.

El consell més important a l'estiu és no treure'ls l'ull de sobre quan siguin a la piscina i a la platja. "Se'ls ha de vigilar constantment", recomana el pediatre.

I, finalment, que les criatures "gaudeixin de l'aire lliure, de l'estiu, que no s'estiguin a casa jugant amb maquetes", perquè és el temps ideal per córrer, jugar a l'aire lliure i anar en bicicleta.

— 5

Lectures d'estiu, una proposta

Un rei molt tossut, de l'editorial El Cep i la Nansa, presenta a les criatures un personatge que s'encaparra a fer les coses a la seva manera. Gràcies a ell, entendran perfectament què vol dir ser cabut o tossut o com li vulguin dir. Mentrestant, la Galera aposta pel personatge Ot, d'en Picanyol, perquè les criatures hi juguin. Per a aquells que els agradi espremer el cervell, cal que s'apunten el títol de *Vitamines per al cervell*. I, en aquesta línia, Publicacions de l'Abadia de Montserrat suggereix: *Petit diccionari de ciència*, de Rosa Estopà. I per no oblidar l'anglès, novetats de l'Editorial Combel com *My Sandcastle* o *Delicious*. O bé la col·lecció *Wise Foxes*, d'Almadraba LIJ, amb lectures per a infants de 5 a 7 anys.

