



# ЭТО НЕОБХОДИМО **ЗНАТЬ И УМЕТЬ!**

## АККЛИМАТИЗАЦИЯ *Необходимо сделать:*



### **ПОСЕТИТЕ ПЕДИАТРА.**

Только врач сможет точно определить состояние здоровья ребенка и понять, можно ли ему отправляться в путешествие.



### **ВЫБЕРИТЕ РЕГИОН И ВРЕМЯ ГОДА.**

Избегайте месяцы жаркой погоды на юге. Если ребенок страдает аллергией, не стоит путешествовать весной, в период цветения.



### **ВЫБЕРИТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВИД ОТДЫХА.**

Чем менее экстремальные развлечения для отдыха вы найдете, тем легче ребенок переживает этап акклиматизации.



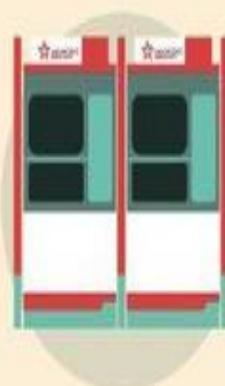
### **ВЫБЕРИТЕ ОТЕЛЬ.**

Узнайте, есть ли в отеле семейные номера, детские площадки, неглубокие бассейны, аниматоры, няни и детское меню.



### **ВЫБЕРИТЕ СПОСОБ ПУТЕШЕСТВИЯ.**

Самолет, поезд или автомобиль – наиболее подходящие варианты. Круизный лайнер менее предпочтителен.



### **КУПИТЕ БИЛЕТЫ ПО СПЕЦТАРИФАМ.**

Например, при путешествии самолетом можно купить билет на Аэроэкспресс по тарифу «Семейный» (700 рублей на семью с 3 детьми) или «Детский» (110 рублей на 1 ребенка 5–7 лет). Такие билеты оформляются в день поездки в кассе при наличии документов на детей.



### **ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ДЛИННЫМ ПАУЗАМ.**

Придумайте, чем занять малыша во время поездки. Возьмите с собой карандаши и книги. Установите игры на телефон и планшет.