

# Οικογενειακός Οδηγός Επιβίωσης για τις καλοκαιρινές διακοπές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[boy-beach-lei-starfish-family1-630x420](#)

Περισσότερες μέρες ή λιγότερες, δεν έχει σημασία. Εξ ορισμού οι καλοκαιρινές διακοπές είναι συνώνυμες με την ξεγνοιασιά, την ανεμελιά, τη χαλάρωση, την ξεκούραση, που όλοι χρωστάμε στον εαυτό μας έπειτα από ένα χρόνο γεμάτο υποχρεώσεις. Εν όψει λοιπόν του πιο πολυπόθητου διαλείμματος της χρονιάς, ας δούμε πώς θα περάσουμε όσο το δυνατό καλύτερα και με μεγαλύτερη ασφάλεια.

## Απ' άκρη σ' άκρη

Το κολύμπι και τα παιχνίδια στο νερό σου φτιάχνουν τη διάθεση, αλλά υπάρχει Ένα πράγμα που ποτέ δεν πρέπει να ξεχνάς και το οποίο είναι άμεσα συνδεδεμένο με την υγεία τη δική σου και της οικογένειάς σου. Η καλή επάλειψη του σώματος με αντηλιακό υψηλής προστασίας τουλάχιστον μία ώρα πριν εκτεθείτε στον ήλιο. Υπολόγισε ποσότητα ίση με ένα κουτάλι της σούπας και φρόντισε να μην ξεχάσεις περιοχές του σώματος όπως τα πέλματα, η μύτη, τα αφτιά και τα χείλη. Μην ξεχνάς να επαναλαμβάνεις την επάλειψη κάθε 2 ώρες και να χρησιμοποιείς αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας (SPF 50) τις ώρες της έντονης ηλιοφάνειας (11.00-16.00).

## Υπό σκιάν

Το καλοκαίρι η κάλυψη κάνει τη διαφορά. Ο λόγος για τα καπέλα, τα οποία μαζί με το αντηλιακό αποτελούν τα μεγαλύτερα όπλα προστασίας σου από τις υπεριώδεις ηλιακές ακτίνες και τις δυσάρεστες συνέπειές τους, όπως είναι τα δερματικά εγκαύματα αλλά και η ηλίαση. Αλλά, μην ξεχνάς ότι αποτελούν και ένα από τα πιο hot καλοκαιρινά αξεσουάρ, που μπορούν να αναδείξουν την εμφάνισή σου. Καθιέρωσε τα λοιπόν κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, ακόμα και αν σου φαίνεται ότι έχει συννεφιά. **Οι UV ακτίνες είναι πάντα εκεί, караδοκώντας να αφήσουν το αποτύπωμά τους πάνω στην επιδερμίδα σου.** Άλλα hot αξεσουάρ της παραλίας; Πολύχρωμες, όσο το δυνατό μεγαλύτερες ομπρέλες, γυαλιά ηλίου, μακρυμάνικα παρεό και σαλβάρια, αλλά και τα ανερχόμενα μοδιστικά αντηλιακά μαγιό και ρούχα. Για να είσαι σίγουρη για το ότι φοράς τα σωστά ρούχα στην παραλία, κάνε το εξής τεστ: αν μπορείς να δεις τι υπάρχει πίσω από το ρούχο σου, τότε η UV ακτινοβολία μπορεί εξίσου εύκολα να τα διαπεράσει και να

φτάσει στην επιδερμίδα σου.

## **Γνώρισε τον προορισμό σου**

Σε πολλές οικογένειες αρέσει να γνωρίζουν αρκετά πράγματα για τον τόπο των διακοπών τους πριν ακόμη φτάσουν. Από ιστορικά στοιχεία μέχρι το πόσο κοντά είναι το πλησιέστερο μαγαζάκι με τα ψιλικά για να εφοδιαστείτε με μπουκάλια νερού. Το κοινοτικό ιατρείο πού βρίσκεται, αλλά και κάποια ταβέρνα με καλό φαγητό.

## **Ένα μπουκάλι δεν είναι αρκετό**

Αυτό που ήξερες για 8 ποτήρια την ημέρα είναι σωστό, όχι όμως αρκετό για τους θερινούς μήνες με τους τρελούς καύσωνες και τη μακρά παραμονή σου στην παραλία. Ένα μπουκάλι με νερό λοιπόν δεν σε καλύπτει, αφού σύμφωνα με το Institute of Medicine, οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται περίπου 11 με 15 ποτήρια νερό την (καλοκαιρινή) ημέρα προκειμένου να παραμείνουν πλήρως ενυδατωμένοι, ιδίως αν οι θερμοκρασίες είναι πολύ υψηλές ή εξασκούν κάποιο σπορ ή εργασία κάτω από τον ήλιο. **Επίσης, να θυμάσαι ότι είναι μύθοι όσα σου λένε περί άλλων υγρών που αναπληρώνουν το νερό στον οργανισμό.** Την ενυδάτωση που σου προσφέρει το νερό μπορεί να προσφέρουν μόνο οι φυσικοί χυμοί.

[Διαβάστε τη συνέχεια εδώ](#)