

## Sommerferie - Gør rejsen lettere for dig og dine børn



Så er det sommerferie. Nogle skal til udlandet andre skal rundt i Danmark - i bil, på cykel - nogle skal på camping - andre i sommerferie.

Men hvad skal vi dog lave på en regnvejsdag?

Hvad ske der i Danmark? Hvor dækker det gule sygesikringskort og hvad med solcreme?

Det er nogle af de emner vi har set på. FamilieKanalen.dk ønsker en god sommerferie.

## Gør rejsen lettere for dig og dine børn



### Gør rejsen lettere for dig og dine børn

Rejsetiden kan være lang for mange børn. Og det er derfor en god ide at have en noget med til turen, som børnene kan lege med. Og skal du op at flyve er det også en god ide at være forberedt på, at nogle fly giver kan være mere hårde for ørerne, når de letter og lander end andre.

Her er nogle ideer:

- tag nogle rosiner eller andet med, som børnene kan spise, når i letter og lander.
- tag nogle bøger med. Gerne nogle bogtyper der har flere funktioner. Her kan jeg bl.a. anbefale Lokomotivet Thomas på fisketur. Her får du både bog og 4 puslespil i samme bog
- papir og blyant (ikke tus, da trykket i flyvemaskinen kan få tusser/kuglepenne til at sprøjte - ikke sjovt for tøj og fingre
- tag nogle gamle blade med billeder i som i kan smide ud under vejs. Her kan du rive motiver ud, fortælle historier og lege med figurerne ... du kan også bruge bladene i flyet
- sanglege. hvor du bruger fingrene, hænder, hoved er også godt
- husk den lille ynglings bamse eller dukke. Når man rejser er det vigtigt for børn at de har noget kendt med sig, som giver dem tryghed
- endelig har alle selskaber normalt en lille børneaktivitets pakke eller lignende. Får du ikke automatisk en udleveret skal du bare spørge

Af Helle Lund

## Gode råd til rejsen



### Gode råd til rejser

Hvis du skal ud at rejse spørg din læge, hvilke medicin du skal medbringe.

Sørg for at få de vaccinationer der er nødvendige og få dem i god tid, nogen skal gives uger før afrejse – udlandsvaccinationen, Statens Seruminstitut – [www.vaccinationer.dk](http://www.vaccinationer.dk) her kan du også få gode råd om rejseapotek til det område du skal rejse til.

Du kan:

- Få ordineret piller mod tynd mave/diarre, brug ikke Paragurt el. lignende, de virker ikke.
- Drik ikke vand fra hanen. Bed ikke om isvand, kun flaskevand.
- Klap ikke dyr, specielt ikke hunde og katte. De er smittespredere af lopper, orm og kan være rabiessmittede.
- Vilde dyr der er meget tillidsfulde, er som regel syge, pas meget på.
- Hav en god rejseforsikring. Det er dumt at spare på sikkerheden.