**[Детский отдых](http://articles.komarovskiy.net/detskij-otdyx.html)**

 **Лето**...
И постоянной головной болью миллионов родителей становятся мысли о том, как **отдыхать**. Личные перспективы при этом отступают на второй план, а вот вопрос о **летнем отдыхе ребенка** очень даже волнует.
Окружающая жизнь, мягко говоря, не способствует тому, чтобы упростить решение этого вопроса. И любые врачебные рекомендации могут быть просто невыполнимы по совершенно банальной, но весьма распространенной причине — отсутствию материальных возможностей для **отдыха**. Конечно, можно поговорить о канувших в лету бесплатных или символически платных пионерских лагерях, о детских садах, выезжавших на дачу, можно вспомнить о том, как мама с папой, получив отпускные и прихватив несовершеннолетних отпрысков, отправлялись на море, резонно рассчитывая отдохнуть пару недель. В то же время ностальгические всхлипывания вряд ли помогут — ведь, по большому счету, не только советы касательно**детского отдыха**, но и многие другие медицинские и педагогические проблемы уходят своими корнями в самые обыкновенные, но не всем доступные гривны, рубли и доллары.
Оставив в стороне грустные и порой неразрешимые материальные проблемы, попытаемся, тем не менее, разобраться в том, как все-таки надо**отдыхать**. Но, акцентируя внимание прежде всего на **отдыхе детском**, отметим, что ***основные принципы «отдыхания» не имеют четкой детской специфики — нет и не может быть ничего, очень полезного для ребенка и в то же время вредного для его родителей.***Итак, **главная цель отдыха — в полной мере приобщиться к тем, безусловно, полезным для здоровья факторам, которых ребенок был лишен в течение года.** О чем идет речь? Да прежде всего о том, что для ребенка не является естественным, о том, чего он лишен, будучи вынужденным жить по законам человеческого общества. Понятно, что речь идет не об уголовном кодексе, а о неких обязательных атрибутах цивилизации, с коими ребенку приходится сталкиваться и которые вполне можно перечислить:
1. Посещение школ и детских садов — и все это происходит именно в те времена года, когда максимально интенсивно циркулируют респираторные (т. е. поражающие органы дыхания) вирусы и создаются идеальные условия для обмена инфекциями внутри детских коллективов.
2. Постоянное ограничение двигательной активности ребенка — занятия детей и занятость родителей; замкнутое и весьма ограниченное пространство наших квартир; избыток малоподвижных способов приятного времяпровождения (телевизор, компьютерные игры); «плохая погода», просто лень опять-таки и детская и родительская.
3. Как следствие п. 2, несоответствие количества потребляемой энергии (пища) возможностям ребенка потратить эту самую энергию (все та же двигательная активность).
4. Глобальная проблема отсутствия чистого воздуха — экология городов, спертый домашний воздух, избыток бытовой химии, отсутствие нормальных вентиляционных систем в детских учреждениях.
5. Постоянная нехватка естественных и очень нужных для детского организма солнечных лучей и вообще чистого неба над головой (именно неба, а не потолка).
Перечень «вредностей» далеко не полный, но и этого, по-видимому, хватит для того, чтобы окончательно убедиться в том, в чем мы и без того уверены, —- **отдыхать**надо.
Ведь именно детскому организму свойственна очень важная особенность. Абсолютно лишенный естественных и обязательных для здоровья факторов (солнце, воздух, вода, физические нагрузки), он (организм) за какие-то 2–3 месяца способен практически полностью нейтрализовать десятимесячное влияние факторов цивилизации и восстановить нормальную физическую форму. Остается малость — предоставить ребенку эту самую возможность.
Таким образом, **организация детского отдыха** ставит своей целью максимальное приобщение ребенка к факторам природы, ибо, и это особенно следует подчеркнуть, главная, стратегическая**цель отдыха** — укрепление здоровья.
С этой позиции поездка в Москву (варианты — Киев, Амстердам, Париж и т. д.) с посещением музеев и обзорной экскурсией по местным магазинам, не имеет к отдыху никакого отношения — можно говорить о познавательной ценности, о расширении кругозора, но для здоровья гораздо полезнее нечто другое.
Итак, сформулируем главные «***отдыхательные принципы»***, попытаемся обозначить факторы и условия, реализация которых действительно позволит ребенку нормально отдохнуть.
1. Дать ***отдых мозгам*** — перестать учиться, сменить обстановку. Важно подчеркнуть, что фраза «перестать учиться» подразумевает прекращение насильственного приобщения ребенка к «обогащению памяти всеми теми богатствами, которые выработало человечество». Учиться ведь можно совсем другим вещам, на которые раньше (до **отдыха**) времени не хватало — как называется этот цветок, как под дождем развести костер, как насадить на крючок червяка и т. п.
2. Максимально возможная ***двигательная активность***. Гулять, бегать, прыгать, купаться. Пешком, на лодках, на велосипеде.
3. ***Кормление по аппетиту*** (хочешь — на, не хочешь — иди отсюда), подразумевающее возможность удовлетворить этот аппетит.
4. ***Свежий воздух*** — любой ценой за пределы городов, подальше от машин, заводов, толпы, магазинов.
Реализация принципов**отдыха** требует учета некоторых весьма актуальных чисто организационных факторов. Отдых ребенка ни в коем случае не должен превратится в испытание для его родителей и в подрыв материального благосостояния семьи, ***ибо неотдохнувшие мама с папой плохо влияют на отдохнувшее дитя.*** Совершенно очевидно, что прокормить **ребенка на море** гораздо дороже, чем в деревне у бабушки. Мы уже не говорим о том, что **отдых «на морях»** (наших морях) превращается в постоянную борьбу за существование — место под солнцем на пляже и в воде, добыча продуктов и проблемы с их приготовлением, антисанитария «диких» пляжей, аренда жилья, транспорт до моря и др. Конечно, путевка в приморский санаторий (пансионат, здравницу) штука хорошая, но, мягко говоря, не всем доступная.
Следует отметить, что любые **поездки на отдых**, будь это деревня в окрестностях родного городка, наш или заморский курорт (не важно и не принципиально Ялта или Гавайи) должны подразумевать ваши возможности для организации нормального жилья, нормального питания и (очень значимый фактор!) нормального оказания медицинской помощи при возникновении проблем.
Всегда следует помнить о том, что глобальная и принципиальная смена места жительства (высота над уровнем моря, атмосферное давление, влажность и температура воздуха) часто приводят к возникновению так называемого ***акклиматизационного синдрома*** — общего недомогания и повышенной склонности к болезням в связи с **адаптацией организма** к новым условиям существования. ***Акклиматизация****и проблемы, с ней связанные, тем актуальнее, чем дальше от дома, чем младше ребенок, чем чаще он болеет, чем больше вредных факторов цивилизации его окружает.* Поэтому, если ваше дитя целый год болело, не гуляло и страдало, поездка на дачу (деревня в 30 км от города, лес, река) может оказаться значительно более полезной, чем отдых на побережье Средиземного моря, пусть даже и в пятизвездочном отеле.
В **отдыхе**, как, впрочем, и в жизни, нет ничего однозначно хорошего и однозначно плохого. Солнце — хорошо, но невозможность от него спрятаться — плохо, хождение босиком хорошо, но не по асфальту, морские воздух и вода — хорошо, но 3 человека на квадратный метр пляжа и 2 ныряльщика на кубический метр воды — плохо.
Очень важна золотая середина, четкое понимание того факта, что чистый воздух соснового леса и берег реки так же прекрасны, как прозрачная морская вода и золотой песок пляжа. А полезность того и другого примерно одинаковы.
Все вышеизложенное — попытка формулировки стратегии отдыха. Тактические вопросы не менее сложны, но высшего медицинского образования не требуют (при условии, что ясны стратегические цели). Остается малость — разложить все по полочкам, учесть плюсы и минусы, договориться с начальством об **отпуске**, достать сэкономленные средства и **отдыхать**.
Удачи вам!