

В отпуск с ребенком

Вопрос, как организовать летний отдых с ребенком с наибольшей пользой для здоровья ребенка, волнует всех родителей.

Семейная поездка к теплому морю представляется едва ли не оптимальным вариантом.

Но дальнейшее путешествие - это воздействие на организм ребенка (и взрослого) множества факторов, в том числе и неблагоприятных:

- длительное время в дороге
- смена климатической зоны
- смена часового пояса
- непривычные продукты питания
- интенсивное солнечное воздействие.

Адаптация к новым условиям включает два этапа: акклиматизацию по прибытии на место отдыха и реакклиматизацию по возвращении домой.

Даже абсолютно здоровым взрослым людям необходимо время для акклиматизации. Для ребенка смена климата, часовых поясов - серьезное испытание. Период адаптации длится обычно около двух недель, поэтому ехать в «далекие края» лучше не меньше, чем на три недели.

Малыши до трех лет, аллергики, часто длительно болеющие дети переносят адаптацию тяжелее, таких детей не следует вывозить в другую климатическую зону меньше, чем на два месяца. Более короткие сроки ведут к ослаблению иммунитета и к так называемой «инфекции возвращения».



Но это не значит, что с детьми нельзя путешествовать. Для того, чтобы отдых принес пользу и доставил удовольствие, к нему нужно хорошо подготовиться:

- необходимо учитывать возраст и состояние здоровья ребенка;
- определить время, место отдыха, длительность пребывания на курорте;
- обеспечить комфорт во время поездки и на отдыхе;
- правильно организовать питание и досуг.

Куда и когда ехать?

- ✓ Самый лучший отдых для маленького ребенка - отдых в привычном климате, без смены условий жизни. Это может быть дачный поселок или деревня;
- ✓ Если вы решили отправиться с малышом в путешествие, следует выбирать регионы, климат которых не очень отличается оттого, к чему привык ребенок: средняя полоса России, Чехия, Германия, страны Балтии;
- ✓ В жаркие страны с ребенком лучше ехать в мае – июне или подождать наступления бархатного сезона – сентября или начала октября. В это время там уже не так жарко, а по возвращении домой будет еще не так холодно;
- ✓ Путешествия «из зимы в лето» ослабляют защитные силы организма. Детям вместо оздоровления зимние поездки в теплые края приносят только вред;
- ✓ Полезен зимний отдых в средней полосе России. Содержание кислорода в воздухе зимой выше, чем летом. Активные движения на свежем воздухе - прогулки пешком, на лыжах, катание на санках – в соответствующей погоде одежде способствуют оздоровлению и закаливанию организма.