



В ОТПУСК С РЕБЕНКОМ

Вопрос, как организовать летний отдых 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. Снижение иммунитета во время периодов акклиматизации и реакклиматизации может приводить к различным заболеваниям и недомоганиям. Поэтому в первую неделю на южном курорте болеют многие «северные дети», часто простужаются они и вернувшись 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.