**ЛЕТНИЙ ОТДЫХ РЕБЁНКА**

Наступает пора летних каникул. И конечно, все родители заботятся, чтобы их сын или дочь, окончив учебный год, набрались сил и окрепли. Многие стремятся поехать с детьми к морю, к красотам южной природы в нашей стране и за её пределами.

Но подобные поездки не всегда могут принести пользу здоровью ребенка, особенно, если ребёнок ещё маленький. Переезды из обычных климатических условий в другие требуют от организма перестройки. Проходит неделя, а иногда и больше, а человек всё ещё испытывает непонятную вялость, плохо спит, раздражителен – происходит акклиматизация. По возвращении домой многих ждут те же трудности: организму снова надо привыкать к местным климатическим условиям. В результате отдых получается не тот, на который рассчитывали, вместо восстановления сил частичная их утрата.

Особенно чувствительны к резким переменам климата дети. Резкие перемены климата ослабляют общую сопротивляемость организма ребенка. А это нежелательно здоровым детям, а тем более ослабленным.

Но если вы все-таки поехали на юг, то следует быть очень осторожными. Во-первых, заранее нужно позаботиться о соответствующей экипировке: приобрести для себя и ребенка соломенные шляпы или панамы, солнцезащитные очки, складные зонты, которые легко укреплялись бы на пляже с помощью специального приспособления. Во-вторых, и на новом месте следует придерживаться того же режима дня, который был у ребенка дома. Если ребёнок привык отдыхать днём, то и во время отпуска нужно найти возможность для отдыха его после обеда в помещении или саду, но только не на пляже.

Если вы пришли на пляж, не разрешайте ребёнку быть на солнце после 14 часов. Некоторые дети стремятся как можно сильнее загореть, приобрести красивый золотисто-шоколадный цвет кожи, считая, что, чем темнее загар, тем больше пользы организму. Постарайтесь убедить их, что гоняться за модным загаром не стоит, что это наносит вред здоровью. Для укрепления организма нет необходимости «жариться» на солнце. Оздоровительное действие солнечной радиации проявляется уже при таких дозах, которые не вызывают пигментации кожи.

Через несколько минут после начала облучения кожа начинает краснеть и человек испытывает чувство теплоты. Появляющаяся в результате действия тепловых лучей краснота после прекращения облучения сравнительно быстрее исчезает, а через некоторое время кожа приобретает темно-коричневую окраску – загар. Наиболее чувствительна к солнечным лучам кожа спины, живота, груди, наименьшей чувствительностью обладают участки тела, постоянно испытывающие действие солнца (лицо, шея, руки, ноги). Поэтому степень реакции и пигментации кожи на различных участках тела неодинаковы. Дети, имеющие чёрный цвет волос и смуглую кожу, менее чувствительны к солнечным лучам.

Из-за неумелого пользования солнцем может произойти перегревание организма (тепловой удар), а на коже могут появиться солнечные ожоги. Чаще всего тепловой удар возникает в безветренную погоду при высокой влажности воздуха, когда затрудняется испарение пота. Длительное пребывание на солнце с непокрытой головой может привести к возникновению солнечного удара: головокружение, головная боль, тошнота, рвота. Какую помощь в этом случае следует оказать? Надо немедленно уложить ребёнка в тень, приподняв ему голову, и расстегнуть одежду на груди. На голову и шею положить полотенце, смоченное холодной водой, и обратиться за медицинской помощью.

Чтобы не было ожогов тела, загорать рекомендуется в движении, тогда тело облучается равномерно и желательно использовать крем, защитный от загара. При приеме солнечных ванн лежа необходимо часто менять положение тела. Не рекомендуется на пляже читать и не в коем случае спать, обвязывая голову полотенцем или косынкой,т. к. это затрудняет испарение пота и следовательно, охлаждение головы. Голову лучше защищать от солнца соломенной шляпой, панамой или зонтиком, а глаза солнцезащитными очками. Интенсивное ультрафиолетовое излучение может вызвать воспаление слизистой оболочки глаз.

Дети очень любят купаться, даже те, кто не умеет плавать. И это очень хорошо, т. к. купание – один из лучших способов закаливания организма. Но прежде чем приступить к купанию, плаванию, необходимо ознакомить детей с гигиеническими навыками, правилами поведения на воде и правилами безопасности. Это исключает возможность травм и несчастных случаев.

Не следует забывать, что злоупотребление купанием может привести к нежелательным последствиям. Поэтому в первые дни прибывание на воде должно быть весьма непродолжительно – не более 5-6 мин. В последующие дни, по мере закаливания организма, продолжительность пребывания в воде постепенно увеличивается на 2-3 мин. Но и при этом дети могут замерзнуть. При посинении губ, появлении «гусиной кожи» или жалоб на холод детей следует немедленно вывести из воды и предложить им растереться полотенцем, переодеться в сухую одежду и сделать несколько энергичных согревающих движений. Поэтому, чтобы дети не мерзли, в воде надо больше двигаться.

Часто можно слышать вопрос: сразу же надо входить в воду или постепенно? Закаленные дети могут быстро погружаться в воду. Детям ослабленным и незакалённым следует быть осмотрительными, т. к. у них теплорегуляция еще несовершенна, меньше сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Купаться лучше всего в утренние или вечерние часы при температуре воды и воздуха не ниже плюс 20-24º. Нельзя входить в воду разгоряченным.

Особого внимания требуют игры детей на воде. Поиграть хотят многие дети, даже те, кто плохо или совсем не умеет плавать. Вот почему такие игры следует проводить в специально отведенных местах для купания и обязательно под присмотром взрослых. Дно водоёма в этих местах должно быть чистым, без коряг, без ям, равномерно понижающимся. Соблюдение элементарных правил безопасности поможет предотвратить несчастный случай. Не следует также по нескольку раз чередовать купание с солнечными ваннами.

Приятно в жаркую пору попить холодной воды. Но неумеренное потребление воды на пляже может нести только вред. Особенно опасно пить воду из водоёмов, т. к. она может содержать возбудителей кишечных заболеваний. Пить сырую воду нельзя. Болезнетворные микробы могут попасть в организм и вместе с пищей или с грязных рук. Поэтому во время прибывания на пляже необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Как все-таки лучше отдохнуть школьнику летом, чтобы восстановить во время летних каникул силы, снять утомление, которое накопилось за учебный год? Для этого прежде всего нужен чистый воздух, насыщенный кислородом и фитонцидами, которые выделяются лиственными и хвойными деревьями. Всё это в полной мере ребёнок получит в оздоровительном лагере, на туристической базе или в пансионате, где он будет отдыхать вместе с родителями. А главное, он будет недаленко от постоянного места жительства, в той же климатической зоне, и его организму не надо перестраиваться.

Но где бы не отдыхал ребёнок, ему надо ликвидировать зимнее световое голодание: как можно чаще находиться на воздухе (на улице, в парке, в саду или в лесу), сочетать солнечные и воздушные ванны с подвижными играми на свежем воздухе, с посильным физическим трудом.

Природа щедро отдаёт человеку свои целебные средства, необходимо только разумно пользоваться ими.