Прогулки с детьми.

 Человеку свойственно жить под крышей. Под этой самой крышей люди-человеки реализуют большую часть своих жизненных потребностей - спят, едят, учатся, болеют, занимаются любовью и рожают детей. Взрослые человеческие особи, утомленные борьбой за свое место под солнцем цивилизации, нередко забывают о том, что кроме крыши (вариант - потолка) есть еще небо, тучи, звезды и тому подобные Прелести Природы. Иногда природные корни берут вверх и людей тянет просто погулять. Просто так, без всяких дел - пройтись ножками, подышать свежим воздухом. Ужасно, конечно, что словосочетание "выйти на улицу" стало синонимом слова "погулять", но у городского жителя других вариантов просто нет.
      В отличие от взрослых, человеческие детеныши заметно ближе к Природе и, соответственно, заметно дальше от Цивилизации. Детские природные корни, инстинкты и потребности требуют значительно более естественного образа жизни, а постоянную жизнь под крышей, с чисто биологических позиций, естественной назвать нельзя.
      Таким образом, ребенок должен гулять. Это аксиома. Банальная фраза, с которой согласны все. Но практическое воплощение бесспорного теоретического положения вызывает, тем не менее, множество вопросов. Как гулять? Сколько времени? При какой погоде и что при этом одеть? А какова связь прогулок и болезней? И если заболел, то когда можно выйти?
      Итак, гулять, оказывается, надобно учиться. Поэтому, для начала, определимся с термином - какое значение мы вкладываем в само слово "гулять".
      Так уж принято, что гуляние детей и гуляние взрослых трактуется несколько по разному. Когда говорят про гуляние взрослых, то часто подразумевают некоторое вольное времяпровождение, главным образом сексуальной ориентации (примеры: "у Иванова жена гуляет", "Сергей Петрович гуляет с умом").
      Допустить, что взрослый человек пошел гулять просто так общественное мнение не может - другое дело, когда с собакой или с ребенком. Исключение пенсионеры. Им позволяется гулять просто так, как, впрочем, и детям (опять-таки, подтверждение народной мудрости "что старый, что малый"). Именно для вышеуказанных категорий (повторяю - дети всех возрастных групп и пенсионеры) под гулянием подразумевается пребывание вне помещения, не ставящее своей целью выполнение каких-либо других человеческих функций. То есть главный смысл гуляний - контакт с факторами природы с параллельной попыткой оторваться от факторов цивилизации Важно, тем не менее, отметить, что близость пенсионеров и детей делает исключительно целесообразным использование первых для активного выгуливания вторых.
      Теперь попытаемся перечислить преимущества гуляния, которые вытекают из недостатков помещения.
      Любое человеческое жилье это:
      \* накопитель бактерий, в том числе и болезнетворных;
      \* источник повышенной концентрации пыли, факторов бытовой химии и аллергенов (ковры, мягкая мебель, шерсть, лаки, красители, хлор и т.д.);
      \* полное отсутствие контакта с ультрафиолетовым излучением, что не особенно важно для взрослых, но весьма значимо для детей - именно под действием УФ лучей в коже вырабатывается витамин "Д";
      \* любое замкнутое пространство приводит к резкому ограничению двигательной активности.
      Пребывание на свежем воздухе позволяет, прежде всего, очистить легкие от накопившейся в них бытовой пыли и улучшить функционирование слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Повышение энергозатрат - на поддержание температуры тела, на двигательную активность - оказывает стимулирующие влияние на все жизненно важные системы организма, особенно на сердечно-сосудистую и иммунную.

      Пребывание на свежем воздухе никогда не может быть лишним. Важно только, чтобы вся жизнь не превратилась в сплошное гуляние. Но время, свободное от обучения, сна и еды должно быть посвящено прогулкам. И очень важно не переусердствовать в еде и учебе: школа + музыкальная школа + английский язык + компьютерные курсы и достаточное пребывание на свежем воздухе - несовместимы. Поэтому родителям всегда следует разобраться с приоритетами и найти золотую середину. Что все-таки нужнее (важнее) для счастья - здоровье или уровень знаний?
      Самое главное, что надо понять: обмен веществ сопровождается выделением тепла. Обмен веществ у детей протекает в несколько раз интенсивнее, чем у взрослых. Следовательно, в единицу времени ребенок вырабатывает тепла больше, чем взрослый. Выводы: там, где взрослому прохладно - ребенку нормально. Там, где взрослому нормально - ребенку тепло. Там, где взрослому тепло - ребенку жарко.
      Одежда: главные правила.
      1. Достаточный минимум! Если без какой-либо "телогреечки" можно обойтись - обойдитесь. Выработайте у ребенка привычку одеваться самому самому выбирать количество вещей. Простуды чаще возникают не от переохлаждения, а от повышенной потливости, обусловленной избытком одежды.
      2. "От хождения без шапки развивается менингит" - типичный пример народной сказки. Менингит - острая инфекционная болезнь. В 100% случаев она вызывается совершенно определенными вирусами и бактериями. Вероятность встречи с любым микроорганизмом не зависит от того, что у Вас в это время на голове.
      3. В подавляющем большинстве случаев ребенок говорит: "мне холодно" по вине родителей. Ведь одеть на него три шубы и болтать с подружками (друзьями) заметно проще, чем гулять активно (побегать, поиграть).
      4. Абсолютно бессмысленно завязывать рот шарфиком. Ни один шарфик даже близко не может сравниться со слизистыми оболочками и пазухами носа по способности к обогреву вдыхаемого воздуха.
      5. Главное в детской одежде - ее функциональность. Удобство, легкость, отсутствие проблем с осуществлением неотложных физиологических потребностей - все это гораздо важнее, чем мнение тети Клавы, утверждающей, что шубка теплее и красивее, чем комбинезон. Недопустима любая одежда, не позволяющая ребенку нормально двигаться - бегать, прыгать, поворачивать голову, самостоятельно вставать после падений.
      Плохая для прогулки с ребенком погода бывает исключительно редко (ливень, ураган, метель, +40(, -30(). И следует честно признать, что под понятием "плохая погода" часто скрыта откровенная родительская лень. Хотя, по большому счету, не только лень или занятость родителей виноваты. Достижения цивилизации - телевизор, компьютер, игрушки - все чаще и чаще приводят к тому, что пребывание в помещении самим ребенком рассматривается, как более предпочтительное.
      Потребность в прогулках должна быть заложена с младенчества и восприниматься ребенком как норма, как обязательное условие разумного образа жизни. Понятно, что добиться этого можно лишь тогда, когда привлекательность пребывания на свежем воздухе выше, чем просмотр мультиков. Активные игры, лес, грибы, рыбалка, лыжи, санки и горки, - здорово, особенно если это нравится взрослым. Ведь трудно себе представить мальчишку, который предпочтет очередной киношный боевичок совместной поездке с отцом на рыбалку. Но действия взрослых часто противоположны: - Куда это ты собрался! Чтоб через час явился! Посмотрите - в курточку вырядился - немедленно надень шубу и т. д. и т.п. В следующий раз ребенок и сам 10 раз подумает - а стоит ли вообще с Вами связываться и не проще ли поберечь нервы и спокойно посмотреть телевизор.
      Бытовые заботы и профессиональная загруженность родителей не должны ограничивать детей. Обучение самостоятельному гулянию - не менее важно, чем правила хорошего тона. С самого раннего возраста следует стремиться к тому, чтобы предоставить ребенку максимальную самостоятельность - быть рядом, но не мешать познавать мир и не устраивать истерик по поводу мокрых ног и падений. Всегда желательны совместные игры с другими детьми. В младенчестве эти другие дети, как правило, имеют при себе родственников, что дает Вам шанс подобрать своему отпрыску достойную компанию на будущее.