

Если вы старше 25 лет, то, скорее всего, у вас есть багаж воспоминаний о том, как весело вы проводили время, играя с друзьями во дворе.

Как и все дети, вы любили, возможно, копаться в грязи, строить «халабуды» и снежные крепости, играть в прятки, лазить по деревьям или ловить светлячков. Буквально каждый день приносил массу новых открытий и развлечений.



Вам все было интересно – без смартфонов и компьютерных игр. В прошлом для многих из нас контакт с природой был гораздо более важным, чем для современных детей. Сегодня большинство семей живут в городских и пригородных районах, которые покрыты асфальтом и бетоном вместо полей и зарослей.

Семейная жизнь часто беспокойна и даже отдых четко планируется. Боязнь родителей оставить детей без присмотра часто приводит к тому, дети находятся в вынужденном заточении, в помещении, а от нечего делать, принимаются за видеоигры. Следовательно, дети «изъяты» из их естественной среды обитания больше, чем когда-либо прежде.

К примеру, результаты различных исследований показывают, что сегодня дети младше 13 лет проводят на свежем воздухе в среднем всего 30 минут в неделю. Постоянное нахождение ребенка в замкнутом пространстве делает его физически неактивным, что

чревато избыточным весом и даже стрессом, поскольку выхода неумной детской энергии практически нет.

По оценкам медицинских специалистов из США, 12% маленьких детей имеют избыточный вес, и до 25% детей имеют риск избыточного веса. Данная проблема в детстве может привести к ухудшению состояния здоровья ребенка и таким проблемам, как высокое кровяное давление и диабет второго типа. Прогулки на открытом воздухе имеют множество преимуществ для здоровья. Исследования показывают, что дети, которые регулярно, каждый день, гуляют на природе, меньше подвержены так называемому синдрому дефицита внимания.

Связи с природой и естественной средой помогают даже ускорить процессы заживления, если дети поранились, и в целом выздоровления. Пациенты, у которых открывались прекрасные виды на ландшафты, меньше пребывают в больницах, имеют более позитивное отношение и настрой, а также меньше нуждаются в обезболивающих, чем пациенты, которые смотрели на кирпичные стены из своих окон. Смело начинайте менять привычки ребенка, да и свои тоже, ведь ребенок учится на примерах старших.

Ваша постоянная опека – это хорошо, но думайте и о том, что определенного возраста ребенок должен научиться сам о себе заботиться. Побольше гуляйте и не бойтесь таких «спутников», как синяки и царапины. И даже если [ребенок разбил губу](#), ознакомьтесь на тематическом ресурсе счастливых мам БЭБИ с полезными советами для устранения неприятных последствий.