

# Отдохнувший ребенок = счастливый ребенок

**здоровье** - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, а не только отсутствие у него болезней и физических дефектов.



Результаты последних медицинских исследований показывают, что после каникул у отдыхающих наблюдается явное улучшение состояния здоровья, которое наблюдается в течение нескольких месяцев. Отдых действительно помогает людям снизить кровяное давление, сократить уровень глюкозы в крови, лучше спать и избавиться от стресса.

**Эксперты уверены: все учащиеся должны пользоваться каникулами в полной их мере. Если же они не делают этого, то может серьезно пострадать их здоровье.**

В юном возрасте каждый из нас невероятно активный, неусидчивый. Конечно же, ведь в мире так много всего интересного и на просиживание на диване попросту нет времени. Это хорошо, поскольку активный отдых - наиболее оптимальный для растущего организма. Не все родители готовы с утра до вечера где-то гулять, купаться, загорать, развлекаться. Им порой хочется просто лечь на пляже, отдохнуть и отвлечься от всего. А ведь детей без присмотра оставлять нельзя.

Это как минимум одна из причин, почему ребенка лучше отправить в лагерь. Там и присмотрят, и накормят, и повеселят.