**Дни здоровья**

**Бepни Cигeл "Любoвь, вoлшeбство и игры в пecoчнице"**

|  |
| --- |
| ***Порой лучшее лекарство для ребенка - предоставить ему принимать решения самому.*** |

Одна из наиболее распространенных трудностей, с которой сталкиваются родители, - ответить на вопрос, действительно ли ребенок болен или же он попросту симулирует, чтобы не идти в школу. Когда кому-либо из моих детей случалось пропускать школу из-за болезни, я, будучи врачом, писал изобилующие специальной медицинской терминологией чрезвычайно подробные объяснительные записки, адресованные учителям. Я писал о том, какие именно разновидности бактерий вызвали у моего ребенка воспаление в тех или иных частях opганизма, и о других тому подобных вещах, прекрасно понимая, какое впечатление это произведет на учителей. Однажды я даже получил ответную записку oт учительницы, где она благодарила меня за то, что я ее развеселил, - по ее словам, учителям очень редко случается улыбаться по утрам, перед началом уроков.

Чтобы дать своим детям возможность отдохнуть от школы, не притворяясь, что с ними что-то не в порядке, я вместо дней болезни предоставлял им дни здоровья. Я хотел, чтобы они знали: для того, чтобы получить выходной, им вовсе не нужно болеть.

 Каждый семестр в их распоряжении была одна неделя дней здоровья, и все, что от них требовалось, - это сказать: "Сегодня я беру день здоровья". Никто не задавал им никаких вопросов. Благодаря этому они имели возможность вместо того, чтобы думать о своих болезнях, сосредоточиться на осмысленной и ответственной заботе о самих себе. В наши дни многие люди прибегают к такого рода выходным, называя их "днями душевного здоровья".

Имеет смысл предоставлять детям дополнительные выходные для того, чтобы они отдыхали oт напряженного ритма жизни, в который их ввергает школьное расписание. Даже не будучи "больными" в строгом смысле этого слова, они часто нуждаются в том, чтобы посвятить какое-то время самим себе и просто побыть детьми. Уверенность, что к их потребностям относятся с пониманием и что время от времени они смогут позволить себе расслабиться, послужит для них, кроме всего прочего, дополнительным стимулом в учебе. Детей полезно приучать к этому еще и для того, чтобы они не забывали расслабляться и брать дни здоровья и тогда, когда вырастут и сами станут родителями.

Дни здоровья нужны не только вашим детям; ввести их в свой распорядок стоит и вам самим. Родители, как никто другой, нуждаются в том, чтобы собраться с духом, дать отдохнуть своим нервам, nocпать часок-другой после обеда! Так что выделите себе дни, когда вы сможете не заниматься ничем, кроме заботы о своем душевном здоровье.
 **Рецепт волшебства**

Позволяйте вашим детям при необходимости брать выходные в детском саду - дни здоровья. Выделите им определенное количество дней, которые они могут использовать на нужды своего здоровья. Обратите внимание на то, что число дней, пропущенных ими "по болезни", при этом сократится.