

Рекомендации для родителей «Лето – в удовольствие!»

Уважаемые родители, для того чтобы летний отдых принес только удовольствие Вам и Вашему ребенку приведем несколько полезных рекомендаций:

- ✓ если Вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка;
- ✓ следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления;



✓ всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год;

✓ старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов;

- ✓ следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья Вашему ребенку;
- ✓ планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и Вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание);
- ✓ собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют Ваши интересы, со схожими материальными уровнями. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.



Помните!

Отдых – это хорошо.

Солнце – это прекрасно.

Морской воздух и купание – это хорошо.

Неорганизованный отдых – плохо!

Отсутствие тени – плохо!

Многочасовое купание – плохо!