

## Рекомендации для родителей «Лето – в удовольствие!»

Уважаемые родители, для того чтобы летний отдохн 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 путешествую 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. Однаковые заботы, однаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

### Помните!

Отдых – это хорошо.

Неорганизованный отдых – плохо!

Солнце – это прекрасно.

Отсутствие тени – плохо!

Морской воздух и купание – это хорошо.

Многочасовое купание – плохо!

