

«Отдых с ребенком летом»

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых - это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка - это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.



Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

- ❖ 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 на 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.
- ❖ Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- ❖ 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. Неорганизованный отдых - плохо!

Солнце - это прекрасно. Отсутствие тени - плохо!

Морской воздух, купание - это хорошо.

Многочасовое купание - плохо!

Экзотика - это хорошо.

Заморские инфекции - опасно!

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

