

«Отдых с ребенком летом»

Наконец-то долгожданное лето! И мы можем максимальное количество времени провести со своими детьми. От того как он отдохнет во многом зависит его здоровье на весь следующий учебный год.



Чтобы отдых принес только радость и здоровье вам и вашему ребенку, последуйте следующим советам:

1. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят и вас, и вашего ребенка. Планы обсудите с ребенком заранее, заинтересуйте. Если реакция негативна, то включайте компромисс. Будьте внимательным активным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения – проявите понимание и уважение.
2. Проводите все свободное время на свежем воздухе, - играйте в футбол, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера.
3. Отправляясь в путешествия или просто за город, всегда обсуждайте с ребенком полученные эмоции, впечатления.
4. Соблюдайте режим дня, так как будет трудно к нему возвращаться в сентябре (недосыпание развивает неврозы, проявляется переутомление). Норма продолжительности ночного сна не менее 10 часов.
5. Полноценное питание. Исключите фаст-фуд, газводу, неконтролируемое количество сладостей – это не принесет здоровья вашему ребенку.
6. Отправляясь в путешествие другими семьями, обратите внимание на то, разделяют ли ваши интересы, заботы, стили общения, состав их семьи, старайтесь брать людей своего круга.
7. Стоит уделить некоторое внимание занятиям с детьми. Занятия должны быть короткими, лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

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!**