

Лето



Лето – прекрасное время года. Семейный отдых – максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребёнку.

Чтобы отдых принёс только удовольствие Вам и Вашему ребёнку постарайтесь соблюдать некоторые правила:

1. Если Вы решили заниматься со своим ребёнком, 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 ребёнка.

2. Необходимо помнить, что выезжая за город или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребёнком полученные впечатления.
3. Всеми силами отвлекайте ребёнка от телевизора и компьютера, проводите всё свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето – это укрепление здоровья ребёнка и от того, как он отдохнёт, во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.
4. Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, от недосыпания возрастает утомление. Ребёнок должен спать не менее 10 часов.
5. Следите за питанием ребёнка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесут здоровья Вашему ребёнку.
6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят Вас и Вашего ребёнка.
7. Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребёнком заранее, как он к этому относится. Если реакция негативная, попробуйте найти компромисс. Поищите другую экскурсию, которая интересна и Вашему ребёнку.
8. Советуйтесь с ребёнком, будьте внимательным слушателем: ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).
9. Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей своего круга, которые разделяют Ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи.



Помните:

Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо.
Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо.
Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое пребывание в воде – плохо.
Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно.