

## Ура – лето!

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, проводить их лучше в утренние часы и в игровой форме. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.

- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествуя по миру, очень важно 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 различные игры. Лето – это укрепление здоровья ребенка, как физического, так и психологического. 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 способствует возрастанию утомления, развивает неврозы. Ребенок должен спать не менее 10 часов.

- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не укрепит здоровье 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).

### **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!**