

Найдите время, чтобы вместе:

- запустить воздушного змея;
- половить бабочек сачком;
- поудить рыбу;
- построить шалаш;
- покататься на катамаране, лодке;
- устроить перестрелку из водяных пистолетов в жару;
- встретить рассвет.

Не забудьте в один из летних вечеров разжечь костер и испечь на углях картошку. Дождитесь темноты, чтобы посмотреть на звездное небо, искать созвездия и определять их с помощью атласа, загадывать желание, глядя на падающую звезду.

«Лето – это возможность прожить жизнь с полной силой»

Антуан де Сент-Экзюпери

Государственное учреждение образования
«Социально-педагогический центр
Солигорского района»

Семейный летний отдых



ГУО «Социально-педагогический
центр Солигорского района»: 223710,
ул. Л.Комсомола, д. 14 А,
г. Солигорск, Минская область,
т. 234558

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

1. Если вы занимаетесь со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы.
2. Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
3. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, купайтесь, 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.
4. 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.

5. Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, не принесут здоровья вашему ребенку.

6. Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.

7. 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).

8. Собираясь на отдых с компанией, старайтесь брать людей, которые разделяют ваши интересы. Оптимально ехать на отдых со схожим составом семьи. Одинаковые заботы, одинаковые проблемы, взаимопомощь, уход за детьми.

9. Заведите с детьми разговор о летнем отдыхе и любимом всеми занятии – купании (в реке, море, озере). Подчеркните различия между морем, рекой, озером. Напомните о знаках, запрещающих купаться. Помните: Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!

Питание ребенка в летнее время

1. Разнообразьте рацион, он должен включать овощи, фрукты, крупы, мясо, качественные молочные продукты.

2. Соблюдайте правильный режим питания, принимать пищу желательно минимум трижды в день за столом, без отвлекающего шума.

3. Ешьте еду, приготовленную дома, сокращая количество промышленно обработанных продуктов.

4. Постарайтесь хотя бы раз в день обедать или ужинать всей семьей, и пусть в это время телевизор будет выключен: иногда родителям труднее отказаться от просмотра телепередач, потому что обычно подобные семейные трапезы выпадают на ужин и именно в это время транслируются особо интересные телевизионные программы.

Фруктовые, ягодные и овощные соки содержат все натуральные вещества свежих плодов, оказывают оздоровляющее действие на организм.