

# Напутствие родителям перед летним отдыхом детей!

Уважаемые родители! Прошел очередной учебный год. Впереди летние каникулы, время, за которое дети должны восстановить свои силы и прийти 1 сентября отдохнувшими. Конечно, проблема организации проведения летних каникул с пользой и для ума, и для здоровья – решаема. Главное, позаботиться обо всем заранее, вовремя. И подойти к решению этой задачи творчески и с учетом возраста и склонностей ребенка, не забывая о том, что никогда период отдыха от посещения лица не должен превращаться в период лени и абсолютной беззаботности. Предлагаем вам ряд рекомендаций.

## **1. Не забывайте о важности полноценного питания детей.**

В рацион детей школьного возраста должны входить все группы пищевых продуктов: зерновые (крупы, хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия), молочные (молоко, кисломолочные продукты – творог, кефир, сыры), фрукты, овощи, бобовые, мясо и мясопродукты, птица, рыба и рыбопродукты, пищевые жиры.

Школьникам рекомендуется четырехразовое питание с возможным дополнительным приемом пищи (сок, стакан кефира, фрукты и т.д.).

## **2. Физическая активность. Ребенок школьного возраста должен двигаться не менее 60 минут в день.**

С первого по десятый класс физическая активность ребенка падает почти наполовину. Купите ребенку шагомер – и даже короткая дорога может удлиниться в несколько раз ради получения «красивого» результата на дисплее. Кстати, собака в семье – это отличный способ добавить школьнику как минимум час активного движения на свежем воздухе.

Выпускные классы превращаются для подростка в тяжелое испытание: у многих лицеистов учебный день удлиняется до 12 часов.

Если школьник к моменту окончания школы не сделал спорт своим хобби, родителям придется пойти на хитрость. У подростка должны появиться ежедневные обязанности, которые заставляют его двигаться на свежем воздухе как минимум час в день. Поощряйте любое активное увлечение: купите ему ролики, велосипед или другое подходящее снаряжение, если это позволит подростку больше бывать на свежем воздухе.

Родители должны взять на себя обязательство – хотя бы несколько раз за лето оторвать себя от собственных важных дел и провести несколько дней или вечеров со своим ребенком. Например, пойти с ним в поход, на пикник, в парк развлечений, на спортивную площадку или пусть даже на пляж.

## **3. Больше общайтесь со своим ребенком.**

Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (ремонт автомобиля, благоустройство жилья и другие занятия).

Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей во время летнего отдыха может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания.

Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень возможностей Вашего ребенка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребенка как возможного или уже состоявшегося помощника.

Успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебой, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.

## **4. «Чтение для ума – что упражнение для тела»**

Чтение – это отдых с пользой. Ребенку нужно прививать любовь к чтению, а не давать установку, что, читая, ты станешь умным, грамотным, образованным. Интерес к книге закладывается именно в детстве, и именно родители обладают возможностью вызвать у ребенка этот интерес, и даже такой, что книга и чтение станет неотъемлемой частью его жизни