«Отдых с ребенком летом»

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

- Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует 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 футбол. Лето — это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

- 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.

- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему 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).

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

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!