

Памятка для родителей обучающихся "Организация жизнедеятельности детей во время каникул"

Уважаемые родители!

*При организации отдыха детей учитывайте
следующие рекомендации:*

Планирование свободного времени ребенка на каникулах

Заранее продумайте, как будут организованы каникулы вашего ребенка: под чьим присмотром он будет находиться.

Если ребенок останется дома без ежедневного присмотра взрослых, то обсудите вместе с ним, чем он будет заниматься, как лучше распланировать время. Вряд ли вас обрадует, если сын или дочь будут проводить много времени перед телевизором или за компьютером. Большая психоэмоциональная и зрительная нагрузка в сочетании с гиподинамией – серьезное испытание для детского организма. Специальными исследованиями установлено, что **продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте 7–12 лет составляет 20 минут в день, а для ребят постарше – не более получаса**. Как это не покажется странным, наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные на быстроту реакции.

Самообразование приобщает людей к ценностям культуры и сочетает в себе приобретение знаний с развлечениями. Например, дети вместе с родителями организуют семейные викторины и ток-шоу (типа «Что? Где? Когда?»). Творчество обеспечивает наиболее высокий уровень досуговой деятельности. Для современной семьи символом такой досуговой деятельности выступают организация проектной деятельности детей и взрослых, участие в работе семейных творческих мастерских.

Безопасность ребенка во время каникул

Во время каникул необходимо позаботиться о безопасности ребенка, особенно если он остается без присмотра взрослых. Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма.

Проверьте исправность имеющегося спортивного снаряжения: самоката, велосипеда, роликовых коньков и др., а также **бытовых приборов**. Нелишней будет и проверка экипировки для уличных

развлечений и спортивных занятий. Повторите **Правила дорожного движения для пешеходов и велосипедистов**, проработайте с ребенком все возможные маршруты его передвижения во время самостоятельных прогулок.

Режим дня ребенка во время каникул

Время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, во время каникул должно оставаться таким же, как в обычные дни. Конечно, какие-либо отклонения от режима допустимы, но в разумных пределах.

Исследования убеждают в том, что большинство детей в период школьных занятий, как правило, недосыпает. Из-за учебных перегрузок, длительного просмотра телепередач продолжительность ночного сна сокращается на час-два, а иногда и более. А ведь детские неврозы чаще всего развиваются именно в результате недосыпания. Недаром древние мудрецы Востока на вопрос "Что целебнее всего на свете?" отвечали: "Сон".

Чем младше ребенок, тем больше времени ему требуется для того, чтобы полностью восстановить работоспособность. В каникулы эта важная для растущего организма биологическая потребность должна полностью удовлетворяться.

Питание ребенка во время каникул

Обычно на каникулах родители стараются побаловать своих детей чем-либо вкусным. Советуем уделить питанию ребенка особое внимание. Известно, что среди разного рода детских заболеваний первое место прочно занимают болезни органов пищеварения.

Каникулы должны стать периодом восстановления и накопления сил ребенка. Для этого следует **включать в его рацион молочные и мясные продукты, овощи и фрукты.**

Не позволяйте ребенку ежедневно есть сладости. Чрезмерное увлечение ими не только пагубно отражается на состоянии зубов, но и является фактором риска развития диабета.

Отдавая дань моде, мы нередко формируем у наших детей культ совсем не детских напитков: кока-колы, спрайта, фанты и др. Между тем, еще 1000 лет назад известный врач древности Авиценна писал: "Что может быть полезней, чем овощей бальзам и фруктов сок? Они целебны ото всех болезней и жизни нашей удлинняют срок".