

Уважаемые родители!

Лето – долгожданное время для детей и беспокойный период для родителей. Чем занять ребёнка? Как помочь ему не растерять, а приумножить знания? Как сделать отдых не только приятным, но и полезным? Совместная деятельность родителей и взрослеющих детей в это время может и должна стать прекрасной школой общения и взаимопонимания. Лето дает Вам возможность оценить возросший уровень способностей Вашего ребенка, преодолеть старые стереотипы детско-родительских отношений, оценить ребенка как возможного или уже состоявшегося помощника. Поговорим о том, как же правильно организовать отдых ребенка, чтобы и родители были спокойны, и дети довольны?

1. Помните, дети ждут от летних каникул новых впечатлений, открытий, приключений и новых друзей.

2. При выборе вида и места отдыха обязательно учитывайте желание ребенка, его интересы и индивидуальные особенности (характер, темперамент, способности).

3. Обязательно приобщите к обсуждению летних планов ребенка вне зависимости от его возраста. Если ребенок чувствует свою вовлеченность в процесс принятия решений, шансы на получение им позитивного опыта на отдыхе увеличиваются.

4. Четко определите, чего ждете от отдыха вы и ваш ребенок: отдыха и развлечений, получения новых знаний, освоения нового вида деятельности, новых интересных знакомств и друзей.

5. Мы психологи Академического лицея будем с Вами на связи всё лето, предлагаем подписываться на канал для лицеистов Академического Лицея и их родителей «Каникулы-карантикулы» <https://t.me/liceumKK>, здесь мы будем размещать всю информацию для Вас, приглашать на конференции, консультации и занятия.

Отдых в городе

Если родители не планируют отпуск летом, не могут отправить ребёнка ни в летний лагерь, ни на дачу, ни к морю, остаётся последний вариант – провести каникулы в городе, но даже отдых в городе может оставить самые приятные и веселые воспоминания, если подойти к этому вопросу творчески и с полной ответственностью. Родителям можно посоветовать следующее:

1. Помогите ребенку составить летний распорядок дня и попробуйте несколько выходных прожить по этому распорядку.

2. Продумайте вместе с ребенком тему для каждой недели отдыха и составьте свой тематический календарь каникул, это поможет сделать отдых интересным, познавательным и организованным.

3. Планируйте летние каникулы так, чтобы было место для веселых развлечений, физического домашнего труда, поездок и походов, познавательных экскурсий, интеллектуальных занятий, чтения, общения с друзьями.

4. Важно! Друг вашего ребенка – отличная возможность увидеть, какие его потребности не реализуются в общении с Вами. Какими бы странными и экзотическими они Вам ни казались, они ему зачем-то нужны, поэтому не стоит их резко критиковать. Эффект может быть обратным.

5. Используйте каникулы для того, чтобы Ваш ребенок приобрел полезные житейские навыки (посадка деревьев, растений, благоустройство жилья – своей комнаты и другие занятия).

6. Посетите всей семьей выставки, музеи, спектакли, на которые не было времени, когда ребёнок учился (если это будет возможно в наших реалиях).

7. На время летних каникул запишите ребёнка в какую-нибудь секцию, например, в бассейн, конный клуб, туристический клуб.

8. Пока вы находитесь на работе, давайте ребёнку посильные интересные задания, так у ребенка не будет ощущения бесцельно проведенного времени.

И помните, что успешность работы в видах деятельности, не связанных с учебной, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки.

9. Четко определите время отхода ко сну. Ребенок должен быть в постели не позднее 22:00, любое отклонение может привести к ухудшению качества сна и сбою биологических часов организма, что негативно повлияет на рост и развитие, а также на эмоциональное состояние ребенка.

10. Также следует воспользоваться каникулярным временем, чтобы проконсультировать ребенка у врачей и провести курс профилактических процедур, обратиться к психологу.

Во время летнего отдыха Вы также можете оказывать влияние и на интерес ребенка к учебной деятельности. Для этого: Учитывая пожелания подавляющего большинства педагогов, приобщайте ребенка к чтению:

- *как правило, читать любят дети читающих родителей, поэтому читайте вместе, делитесь с ребенком мнением о прочитанном;*
- *наслаждайтесь чтением сами и выработайте у ребенка отношение к чтению как к удовольствию;*
- *на видном месте дома повесьте список, в котором будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок);*
- *собирайте книги по темам, которые интересны ребенку и пусть он тоже выбирает себе книги и журналы;*
- *по очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории;*
- *поощряйте чтение ребенка вслух, чтобы развить навык и уверенность в себе.*

Отложите выполнение летних школьных заданий на середину июля или на август, исключение сделайте для художественной литературы, чтобы дать отдых глазам, можно предложить ребёнку аудиокниги.

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.

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

- *Персиковый сок усиливает секрецию пищеварительных желез, обладает противорвотным действием.*
- *Грушевый компот хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.*
- *Помидоры полезны детям благодаря высокому содержанию калия, витамина С и каротина.*
- *Свежая морковь содержит 12 ферментов, витамины, органические кислоты, повышающие сопротивляемость организма инфекциям.*
- *Огурцы улучшают аппетит, а свежий сок плодов обладает бактерицидным действием.*
- *Капуста содержит 13 витаминов, в том числе провитамин D.*
- *Кабачки нормализуют перистальтику кишечника.*

Когда вы находитесь вне дома, на даче или в бассейне в жаркую погоду, есть тенденция к обезвоживанию.

Дети больше подвержены обезвоживанию, так как их организм, по сравнению с организмом взрослого человека, не всегда реагирует на недостаток жидкости.

Поэтому родители должны следить за тем, чтобы дети пили больше воды, чем им того хочется.

Чтобы разнообразить вкус обычной воды, добавьте в нее ломтики лимона и листья мяты. Приучайте детей именно к такой воде. Холодные фрукты, арбуз или виноград, также могут обеспечить организм необходимым количеством жидкости.

И помните, ответственность за жизнь и безопасность своего ребенка во время летних каникул несете ВЫ – РОДИТЕЛИ!