

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

Уважаемые родители!

При организации отдыха детей в летнее время учитывайте следующие рекомендации.

Планирование свободного времени ребенка летом

Заранее продумайте, как будут организованы каникулы вашего ребенка: под чьим присмотром он будет находиться; есть ли необходимость определить его в школьный лагерь; если да, то где и как он будет организован. Конечно, замечательно, если у вас есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха, санаторий. Однако многие дети вынуждены проводить каникулы в селе.

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.

Время проведение ребенка на свежем воздухе

Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе – лучший отдых после школьных занятий, которого так недостает большинству детей в учебное время. С поступлением в школу общая двигательная активность ребенка падает почти на 50%.

Мы зачастую недооцениваем значения прогулок для нормального роста и развития детей. Особенно мало дети бывают на свежем воздухе осенью и зимой. Нередко их пребывание на улице ограничивается дорогой в школу и обратно. Поэтому хотя бы в каникулы у вашего ребенка не должно быть "двигательного голодания". Как мудро заметил французский врач XVIII в. Тиссо: "Движение как

такое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движений".

Постарайтесь, чтобы пребывание на воздухе было как можно дальше от проезжих дорог, скопления транспорта, промышленных предприятий.

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, бадминтона и др. Нелишней будет и проверка экипировки для соответствующих развлечений.

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 моложе 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, подобно «Карлсону», ежедневно в большом количестве кушать конфеты, шоколад, печенье, пирожные и прочие навязываемые телерекламой 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 удлиняют срок".

Здоровье ребенка во время каникул

Каникулы – это еще и возможность внимательнее отнестись к здоровью вашего ребенка. В дни учебы не всегда просто найти время для визита к врачу. Нередко родители уверены в том, что их ребенок абсолютно здоров. На самом же деле это далеко не так. Специальные исследования показали, что среди детей, которых родители считали здоровыми, таковыми оказались лишь 14%.

Воспользуйтесь каникулами, чтобы посетить с ребенком педиатра, отоларинголога, окулиста, стоматолога, ортопеда и других специалистов. Ребенку, который часто болеет, можно провести курс физиотерапевтических процедур, фитотерапии или помочь освоить комплекс упражнений для коррекции осанки.

Отдых ребенка на пляже

Летние каникулы – самое подходящее время для экскурсий, походов, купаний в водоемах. Однако во избежание негативных последствий во всем нужны мера и родительская мудрость. Если ребенок не умеет плавать, постарайтесь научить его этому, объясните ему правила поведения на воде. К сожалению, статистика купального сезона очень печальна.

Чем раньше ребенок научится плавать, тем лучше. Специалисты убеждены, что такое умение важнее многих других навыков и знаний. Кроме того, **плавание – один из лучших способов коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата**, столь часто встречающихся у наших детей.

Отправляясь с ребенком на пляж, помните, что **самые полезные солнечные ванны – утренние и ближе к вечеру**, особенно для нежной и чувствительной детской кожи. Постепенно увеличивайте их продолжительность. Не злоупотребляйте длительным пребыванием на солнце, особенно на южных пляжах.