

Памятка для родителей

"Организация жизнедеятельности детей во время каникул"

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 городской 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 или отправить его в загородный лагерь. Однако многие дети вынуждены проводить каникулы в городе.

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.

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.