

## **Советы родителям, как лучше организовать отдых ребенка на летних каникулах:**

1. Заранее продумайте, как пройдут каникулы Вашего ребенка – под чьим присмотром, где он будет находиться? Если ребенок остается дома без присмотра взрослых, то многочасовое сидение перед телевизором или компьютером в сочетании с гиподинамией – серьезное испытание для детского организма. Напоминаем, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте 7-12 лет составляет 20 минут, а для ребят постарше – не более получаса.
2. В период каникул у Вашего ребенка не должно быть кислородного голодания. Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе – вот лучший отдых после школьных будней, которого так недостает большинству детей в учебное время.
3. В каникулы необходимо позаботиться о безопасности ребенка, особенно в тех случаях, когда он остается без присмотра взрослых. В период каникул увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма.
4. Время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, в каникулы должно оставаться таким же, как во время учёбы. В каникулы потребность во сне должна удовлетворяться полностью.
5. Каникулы – это время, когда родители стараются побаловать детей чем-то вкусным, но не переусердствуйте. Необходимо, чтобы в рационе ребенка было достаточно молочных, мясных продуктов и, конечно, овощей и фруктов.
6. Каникулы – это возможность повнимательнее отнестись к здоровью Вашего ребенка. Воспользуйтесь временем, чтобы проконсультировать ребенка у узких медицинских специалистов.
7. Летние каникулы – самое подходящее время для совместных экскурсий, походов, купаний. Только вместе с родителями ребенок учится правильному поведению в жизни.

**Хорошего отдыха Вам и Вашим детям!**