

## Как с пользой провести летние каникулы?



Летние каникулы – это особое время в жизни каждого школьника, которое надо провести с пользой для здоровья и развития способностей ребёнка, удовлетворения его потребностей. Это лучшее время для получения мальчиками и девочками нового позитивного опыта и новых знаний, умений и навыков, а также для расширения социальных связей.

### Как современные дети проводят лето?

Анализ проблемы показывает, что большинство школьников проводят летние каникулы на даче или в гостях со старшим поколением. Родители, как правило, работают и не имеют возможности быть постоянно рядом со своим ребёнком. Поездка в детский лагерь, в отпуск с родителями также распространены, как формы отдыха в летнее время. Однако значительную часть летних каникул многие дети всё же проводят в городе.

### Что делать? Рекомендации для родителей:

1. **Вместе с ребёнком составьте долгосрочный и краткосрочный план** проведения летних каникул.
2. **Опирайтесь на потребности и интересы самого ребёнка**, давайте возможность проявить ему лидерские качества и взять на себя ответственность за организацию летнего досуга.
3. **Мотивируйте ребёнка** на интересное, познавательное времяпровождение.
4. **Купите красивый блокнот, в котором ребёнок ежедневно будет вести** записи об интересных событиях дня, делать фото и видео съёмки и собирать фото/видеоальбом.
5. **Формируйте ценности здорового образа жизни**, закрепляйте полезные привычки – соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, физическая активность, осознанное отношение к удовлетворению своих потребностей.
6. **Создавайте семейные традиции** совместных походов в театр, музеи, совместных чтений, просмотра фильмов, трапез, прогулок на свежем воздухе, занятий утренней гимнастикой, спортом и другими видами активной деятельности.
7. **На время летних каникул запишите ребёнка в спортивный клуб или секцию.** Регулярные целенаправленные физические нагрузки помогут ребёнку укрепить не только физическое, но и психическое здоровье.
8. **Важно предупредить зависимость от гаджетов.** Договоритесь с ребёнком и установите лимит использования гаджетов и пребывания в Интернете.
9. **Не забывайте показывать положительный пример** культуры потребления онлайн-пространства, физической и социальной активности.
10. Помните, что летом **«солнце, воздух и вода – это лучшие друзья»!**