



## Страничка Психолога

- Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться в сентябре. Не забывайте, что недосыпание развивает неврозы, возрастает утомление. Ребенок должен спать не менее 10 часов.
- Следите за питанием ребенка. Мороженое, газировка, фаст-фуд не принесет здоровья вашему ребенку.
- Выбирайте только те виды отдыха, которые устроят вас и вашего ребенка.
- Планируя экскурсию на отдыхе, обсудите с ребенком заранее, как он к этому относится, если реакция негативна, попробуйте найти компромисс. Попробуйте найти другую экскурсию, которая интересна и вашему ребенку. Советуйтесь с ребенком, будьте внимательным слушателем, ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание).

### **Помните:**

*Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!*

*Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!*

*Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание –  
плохо!*

*Экзотика – это хорошо. Заморские инфекции – опасно!*





## Отдых с ребёнком летом.

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие дни работы, быта, заботы. Семейный отдых - это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка - это долгожданное событие, которое он тоже ждал весь год.

### Правила летнего отдыха.

- Если вы решили заниматься со своим ребенком, помните, что эти занятия должны быть короткими и проводить их лучше в утренние часы. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка.
- Следует помнить, что, выезжая за город, или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления.
- Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол. Лето - это укрепление здоровья ребенка и от того как он отдохнет во многом зависит его здоровье весь следующий учебный год.

