

Семь советов родителям!

- Совет первый
Заранее продумайте, как будут организованы каникулы.
- Совет второй
Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе – вот лучший отдых. Пребывание на свежем воздухе как можно дольше от проезжих дорог, транспорта, предприятий.
- Совет третий – постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка от различных травм.
Помните, что в каникулы увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Поговорите с ребенком об этом.
- Совет четвертый
Необходимо соблюдать режим дня. Чем младше по возрасту ребенок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму, чтобы полностью восстановить работоспособность.
Помните, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7 до 12 лет составляет 20 минут, а старше – не более 30 минут.
- Совет пятый
Чтобы каникулы стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в его рационе было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей, фруктов.
- Совет шестой
Воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультироваться у педиатра, окулиста, стоматолога, ортопеда. Часто болеющему ребенку нелишне будет провести курс лечебных процедур; комплекс упражнений для коррекции осанки.
- Совет седьмой
Каникулы – самое подходящее время для экскурсий, совместного посещения музея, кинотеатра, бассейна и т.д.