

Як зробити літо корисним?

Поради для батьків

З настанням літа турбот менше лише у дітей — у батьків їх тільки додається. Ці місяці відпочинку треба якось організувати.

Весь навчальний рік наші діти трудяться і це не може не позначитися на здоров'ї.

Перше, що можуть і повинні зробити батьки влітку, — постаратися зміцнити здоров'я дитини. Адже від того, як дитина відпочине, набереться сил за літо, багато в чому залежить її працездатність і успішність в навчанні. Поради тут традиційні, але часом в суєті ми забуваємо про найпростіше.

1. Організуйте літо

Складіть план на все літо: наприклад, на три тижні поїдеш в гості до бабусі, потім поїдемо на море, місяць поживемо на дачі тощо. Немає значення, які саме пункти плану будуть включені в нього, важливо, щоб канікули були будь-яким чином організовані. Багато сімей складають такі плани спільно з сім'ями друзів. Навіть маленькі діти готують за до запланованих поїздок, чекають на них, фантазують.

2. Комп'ютер і телевізор — у відставку

Звичайно, здорово, якщо є можливість поїхати з дитиною в будинок відпочинку або санаторій. Але якщо все ж таки частину літа їй доведеться провести удома, треба продумати, чим вона буде зайнята, як краще розпланувати час. Треба постаратися всіма силами відвернути її від сидіння перед телевізором або комп'ютером. Хай грає в рухомі ігри на повітрі, грає на вулиці, малює — та хіба мало захоплюючих речей можна придумати. Пам'ятайте, що найбільш утомливі для дітей комп'ютерні ігри, розраховані на швидкість реакції: «стрілялки», «бродилки», «доганялки».

Якщо вдень дитина сидить удома, старайтеся увечері і у вихідні дні разом якомога більше часу проводити на вулиці — грайте у футбол, катайтеся на велосипеді, роликах, ходіть купатися. Літні вечори довгі, домашнє господарство почекає: здоров'я дітей дорожче.

3. Літо без небезпеки

На канікули необхідно поклопотатися і про безпеку дитини. Пам'ятайте, що на канікули значно збільшується ризик не тільки вуличного, але і побутового травматизму.

Перевірте дитяче спортивне спорядження: самокат, велосипед, тощо — все повинно бути справне. Переконайтеся, що все гаразд і з екіпіровкою для цих занять — вона повинна бути зручною і безпечною.

5. «Притиск» дня

Найгостріше питання канікул — режим дня. Раннє вставання, звичайно, набридає за навчальний рік, і влітку багато дітей сплять мало не до обіду і надто пізно лягають. А це не найздоровіші звички. Прагніть все ж таки зберігати більш-менш звичним режим. Це, звичайно, не означає, що недопустимі якісь відхилення від режиму, але вони повинні бути розумними.

Дослідження показують, що більшість дітей протягом навчального року недосипають. В результаті розвиваються неврози, наростає стомлення. Тому на канікули ця важлива для організму, що росте, біологічна потреба повинна задовольнятися повністю: маленькі діти повинні спати близько 10 годин.

6. Морозива — від пуза

Літом батьки часто упускають контроль за харчуванням дитини. І гроші на розваги ті часто витрачають або на чіпси, морозиво і газовану воду, або на похід в заклади фаст-фуду. Шлункам дітей це користі не принесе. Їм куди потрібніші молочні, овочеві, фруктові страви, повноцінні сніданки і обіди. Якщо є можливість провести літо на дачі, запропонуйте синові або дочці засадити «власну» грядку овочів або ягід, розкажіть, які страви можна з них приготувати.