

## **О том, что надо и чего не надо делать в каникулы**

От того, как ребенок отдохнет в каникулы, во многом зависит его работоспособность и успешность в учебе. Несколько советов о том, что нужно и чего не нужно делать в каникулы.

1. Продумайте, как будут организованы каникулы вашего ребенка: под чьим присмотром он будет находиться, будет ли необходимость определить его в городской школьный лагерь, если да, то поинтересуйтесь, где и как он будет организован. Конечно, здорово, если у вас есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха или санаторий, или отправить его в загородный лагерь.

2. Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе — вот лучший отдых после школьных занятий, которого так не достает большинству детей в учебное время. С поступлением ребенка в школу общая двигательная активность детей падает почти на 50 %. Мы зачастую недооцениваем значения прогулки для нормального роста и развития детей.

3. В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка, особенно в тех случаях, когда он остается без присмотра взрослых. Помните, что в каникулы значительно увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Если ребенок самостоятельно отправляется в музей, компьютерный клуб или просто к бабушке, обсудите вместе с ним, каким транспортом лучше и безопаснее добраться до места. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка.

4. Время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, в каникулы должно оставаться таким же, как в обычные дни. Это, конечно, не означает, что здесь недопустимы какие-то отклонения от режима, но они должны быть разумными.

5. Каникулы — это время, когда родители стараются побаловать своих детей чем-то вкусным. Однако «запретный плод» действительно сладок, и факт остается фактом: потребление сахара медленно, но верно ползет вверх. Чрезмерное увлечение сладостями не только пагубно отражается на состоянии зубов, но и является фактором риска в развитии диабета. Советуем уделить внимание питанию ребенка. Чтобы каникулы действительно стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в рационе ребенка было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей и фруктов.

6. В те дни, когда ребенок учится, не всегда просто выкроить время для визита к врачу. К сожалению, не редкость, когда родители уверены, что их ребенок здоров, тогда как на самом деле это далеко не так. Поэтому воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультировать ребенка у педиатра, отоларинголога, окулиста, стоматолога, ортопеда или другого необходимого врача-специалиста. Нелишне будет провести часто болеющему ребенку курс физиотерапевтических процедур, заняться фитотерапией или освоить комплекс упражнений для коррекции осанки.

7. Каникулы — это самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев, театральных представлений. Не следует ежедневно водить ребенка на детские праздники, представления, карнавалы. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

