

Школьные каникулы: советы психолога

Как организовать режим дня ребенка на каникулах?

Каникулы — долгожданная пора прекрасного времяпрепровождения для детей и их родителей. Как сделать, чтобы ребёнок мог с пользой насладиться каждым мгновением отдыха? Необходимо правильно организовать его. Нужно чётко понимать: от того, как ученик проведёт каникулы, как он отдохнёт, зависит успешность его обучения в следующей четверти.

Каникулы и масса свободного времени вовсе не означают, что ребенок должен быть предоставлен себе самому и может делать все, что придет в голову.

- ❖ Главное – необходимо обсудить с ребенком режим дня: время подъема и отбоя, приема пищи, гигиенические процедуры. Время отхода ко сну можно сдвинуть на час-полтора в зависимости от возраста (но крайне желательно, чтобы ребёнок лег не позднее одиннадцати вечера). От ранних утренних подъемов по будильнику ребенка тоже желательно избавить, хотя, конечно, многие детки сами по себе жаворонки и рано встают даже на каникулах, чтобы побольше успеть. Норма сна для школьников — 9-10 часов, если спать дольше, появятся вялость, разбитость, да и времени на игры и прочие радости останется меньше, так что не бойтесь будить ребенка после 9 утра.
- ❖ Большое внимание следует уделить питанию детей. Постоянное употребление конфет, батончиков и прочих сладостей, газировки, еды из фаст-фуда не принесут здоровья ученику.
- ❖ **Не забывайте об ежедневной утренней гимнастике, играх на свежем воздухе, которые прибавят бодрости, укрепят и закалят здоровье ребенка.**
- ❖ Безделье для школьника - тоже стресс. Если ребенок сутками сидит за компьютером, слоняется на улице в поисках друзей, он не отдыхает, а устает. Поэтому обязательно составьте план занятости ребенка на период каникул, куда могут быть включены: мини-походы, поездки за город, пикники, экскурсии, кинотеатры и т.д. Для расширения кругозора предложите ребенку интересные книги для чтения, научно-познавательные фильмы, посетите библиотеку.
- ❖ **Давайте волю творчеству.** Предоставьте возможность для творчества детей. Обеспечьте девочек пальцами, нитками, схемами вышивок, красками, кистями и бумагой, а мальчиков — новым современным конструктором. Пусть занимаются, ведь новое всегда вызывает интерес.

Уважаемые родители, от того, насколько продуктивным будет детский отдых в период каникул, зависит состояние здоровья Вашего ребенка и его позитивный настрой на дальнейшую учёбу.

Посодействуйте отличному времяпрепровождению школьника на каникулах и вскоре увидите, как он, довольный и бодрый, будет радовать вас новыми успехами.

Педагог-психолог: Сенотрусова Т.Н.