

Літній відпочинок з батьками.

Шановні батьки! Пам'ятайте, що літні канікули для дітей – це можливість набратися свіжих сил, оздоровитися, закріпити набуті знання і використовувати їх у домашніх умовах.

Найважливіше у дитячому (як і в дорослому) відпочинку – зміна виду діяльності. Діти мають багато рухатись, бажано неподалік водойми та на свіжому повітрі. Кожна поїздка для малолітньої дитини є розвиваючою. Зміна місця, зміна обставин – дуже гарно стимулюють центральну нервову систему, аби дитина зробила «стрибок» у своєму розвитку. Головне, щоб це не був замкнений простір.

Якщо дитина активно працювала розумово, то щоб зняти психологічне напруження, вона має попрацювати фізично. Корисно проводити час на свіжому повітрі, з друзями та отримувати позитивні емоції, оскільки емоційний інтелект здатний підвищувати показники природного інтелекту (IQ). Коли дитина в хорошому настрої, її інтелект підвищується і вона може засвоювати на 50% більше інформації.

Не дайте дитині зрозуміти, що з приходом канікул для неї настала повна свобода дій в проведенні власного часу. Давайте завдання читати, малювати, писати, прибирати свої речі. І, звичайно, перевіряйте, що було зроблено, коли ви вдома.

Залишайте дітей в секціях і гуртках, якщо є кому займатися вашою дитиною, або вона вже самостійна. Декілька годин живого спілкування з друзями і здорового навантаження в жодній мірі не завадять дитині під час канікул.

Якщо діти протягом навчального року були позбавлені можливості багато часу проводити з батьками влітку якраз той час, коли спільний відпочинок буде корисним для всієї сім'ї. Цей час батькам варто використати задля того, щоб знайти спільну мову з дитиною, почути про її інтереси та дізнатися чим вона живе, зрозуміти, можливо, якісь приховані дитячі переживання - а це можливо лише під час особистого спілкування.

Рекомендуємо дотримуватися таких основних моментів на канікулах:

- Організуйте для вашої дитини правильний розпорядок дня (режим), дотримуйтеся його щодня;
- Організуйте дитині щоденний активний відпочинок на свіжому повітрі;
- Організуйте щоденну навчальну годину, оберіть постійний час і повторюйте навчальний матеріал;
- Постійно говоріть із дитиною (контролюйте вимову та правильність побудови висловлювань);
- Спостерігайте за поведінкою дитини, якщо у неї виникають труднощі, допомагайте їх розв'язувати, підтримуйте;
- Поважайте дитину як особистість.

ДОКЛАДНІШЕ ПРО ЛІТНІЙ ВІДПОЧИНОК

Режим дня

Відомо, що дитина не досипає на добу 1-1,5 години, тому влітку можна трохи відіспатися. Але це не означає, що спати потрібно до обіду, вставати треба не в 7, а в 9, і не дозволяти дитині засиджуватися допізна перед телевізором. А якщо вставати в рано, то і спати лягати раніше. Якщо все літо довго спати, то восени, з початком занять, буде сильніше відчуватися стрес від необхідності рано вставати.

Розумові навантаження

Відсутність інтелектуального навантаження влітку призводить до того, що мозок школярів приходить у стан сплячки, що призводить до забування та втрати основних учнівських навичок, набутих протягом року. Тому дуже важливо влітку обов'язково читати, розв'язувати рівняння, писати вправи, повторювати пройдений матеріал, звичайно не в таких обсягах як в період навчання, а в розумних.

Телевізор

Перше, на що звертають увагу діти, яким немає чим зайнятися – телевізор. Він є у всіх і скрізь. Динамічна картинка, різноманітні шоу, фільми та переживання героїв можуть тримати увагу людини перед блакитним екраном впродовж дня. У багатьох сім'ях є кабельне або супутникове телебачення, що задовольняє потреби будь-якої аудиторії і виливає на нас тони інформації, здебільшого некорисної і навіть шкідливої для дітей до 16 років.

Вже давно минув той час, коли дитина дивилася тільки дитячі програми. Не маючи уявлення про вплив інформації на свідомість людини, діти не в змозі самостійно її відсортувати. Це завдання лягає на батьків. Технічний процес, як ми знаємо, не стоїть на місці. На сьогоднішній день сучасні телевізори оснащені функціями блокування та кодування каналів. Батьки, навіть можуть, придбати зовнішні електронні прилади, що повністю блокують телевізор в період їх відсутності.

Хотілося б відзначити перелік телеканалів за їх ефірним наповненням, які можна віднести до тих, що не бажано дивитися під час відсутності батьків.

До таких, звичайно, відносяться канали еротичного характеру та такі, що транслюють насилля. Музичні канали, на кшталт М1, де транслюються кліпи з відвертими сценами і занадто оголеними жіночими тілами, також підпадають під категорію «небажаних». Як не дивно, але канали, що транслюють сучасні мультфільми, також бажано занести в чорний список, бо більшість з них спотворюють сприйняття реальності дитиною особливо дошкільного і раннього шкільного віку. Зупинимось на цій тезі детальніше.

Вченими доведено, що психіка дитини раннього дошкільного і шкільного віку сприймає інформацію буквально. Тобто, якщо дитина переглядає

мультфільм, де постійно лупцюють та шкодять, насміхаються та зневажають, а ми – дорослі – це схвалюємо, то все побачене сприймається як нормальне явище, яке дозволено впроваджувати в життя. Але згодом батьки шоковані поведінкою своєї дитини і шукають відповідь на питання, чому раптом дитина під час гри виявляє агресію, дозволяє собі речі, які не є характерними з огляду на виховання в сім'ї. Також, бажано спостерігати за реакцією дитини після перегляду мультфільмів або коміксів, в яких супергерої рятують світ. Таким мультфільмам характерні падіння та стрибки, агресивна поведінка героїв і вони можуть спровокувати зниження порогу чуттєвості до небезпеки у дитини, загострити бажання в наслідуванні і привести до небажаних травматичних наслідків.

На сьогоднішній день про вплив сучасних мультфільмів на дітей та шкоду телебачення загалом психологами написано та знято багато матеріалів спеціально для тих батьків, кому не байдуже якими виростуть їх діти. Кожному з батьків необхідно дізнатися більше про те, як може впливати блакитний екран на розвиток наших дітей, якщо не контролювати, що саме вона дивиться.

Комп'ютер

Друга річ, якою навчаються маніпулювати діти дитсадівського віку після ложки – це комп'ютерна мишка. Найменший вік дитини-геймера – 2,5 роки. Ця дитина не ходить до дитячого садка, проводить весь час дома, а коли мама вже силоміць відтягує його від монітора, після 3-ох проведених за комп'ютером годин, розпочинає істеріку ще на 2 години. Вона погано говорить, погано бачить. Факт впливу цієї іграшки для дорослих на свідомість та здоров'я дитини, як то кажуть, «на лице».

Комп'ютер - виключна проблема сучасного суспільства. Сучасну дитину часто складно виштовхати на вулицю, тому, що їй цікавіше сидіти за комп'ютером, проводячи час за іграми та спілкуванням в соціальних мережах. Дитина не до кінця розуміє всю небезпеку впливу цього дива техніки на фізичний, психологічний і розумовий стан. Тому батькам слід стежити за тим, щоб чадо не проводило перед екраном комп'ютера більше 2х годин на день.

Для багатьох дітей гратися в комп'ютерні ігри набагато цікавіше, ніж погуляти зі своїми друзями в футбол, зайнятися спортом або пограти в настільні ігри. В Японії вчені досліджували наслідки багатогодинного перебування дітей у віртуальному інформаційному просторі, зокрема під час багатогодинної комп'ютерної гри. Результати цих досліджень вражають: у дітей, які грають у комп'ютерні ігри, можуть виявлятися хронічні зміни у розвитку головного мозку; комп'ютерні ігри стимулюють лише ті частини головного мозку, які відповідають за зір та пересування і не допомагають у розвитку інших його важливих ділянок; у дітей, які довго грають у

комп'ютерні ігри, не розвиваються лобні долі мозку, що відповідають за поведінку, тренування пам'яті, емоції, навчання. Ці частини мозку повинні розвиватися до досягнення дорослого віку.

Будь-якому дорослому відомо, як комп'ютер впливає на зір дитини. Яка небезпека очікує дитину в мережі Інтернет ми, дорослі, теж знаємо. І все що нам необхідно зробити – це не дати можливість своїй дитині порсатися у всій цій кількості зайвої для неї інформації без нашого контролю і, тим більше, стати жертвою віртуальності.

Фізичні навантаження

Потрібно стежити, щоб дитина щодня гуляла на вулиці, а не проводила час в квартирі під кондиціонером і перед комп'ютером. Щоб відірвати дитину від комп'ютера, можна купити їй велосипед або ролики. Можна влаштовувати спільні велопрогулянки, щоб приємно і корисно провести час з дитиною. Звичайно невід'ємний ритуал літнього відпочинку — купання в річці, плавання і перебування на свіжому повітрі зміцнює імунну систему. Гуляйте з дитиною ввечері, проводіть разом вихідні.

Здорове харчування

Влітку важливо поповнити запас вітамінів, тому важливо привчити дитину їсти сезонні ягоди, фрукти і овочі. Також потрібно пам'ятати, що перед вживанням ягоди, фрукти і овочі потрібно ретельно помити, щоб в організм не потрапили кишкова паличка або гельмінти.

Правила безпеки

Ви не завжди можете бути поруч і контролювати своє чадо. Тому потрібно навчити його основним правилам безпеки.

Правила пожежної безпеки. Якщо дитина залишається сама у квартирі, поясніть їй правила поведінки з вогнем, розкажіть, що може статися, якщо гратися з сірниками та запальничками, свічками та іншими легкозаймистими предметами. Багато батьків намагаються ховати небезпечні предмети, але всього запроторити неможливо. Розкажіть як поводитися при пожежі, що потрібно евакуюватися, покликати на допомогу дорослих, зателефонувати в пожежну службу.

Правила дорожньої безпеки. Навчіть дитину правильно і обережно поводитися на проїжджій частині, поясніть значення дорожніх знаків для пішоходів. Якщо дитина катається на велосипеді, то розкажіть, як безпечно їздити по проїжджій частині, як перетинати вулицю.

Правила поведінки на вулиці. Поясніть, як поводитися з незнайомими людьми, особливо які надають знаки уваги. Розкажіть, чому не можна ходити в покинуті будинки, на будови. Також краще не гладити бездомних домашніх тварин.

Куди відправити дитину влітку?

Літо в квартирі. Якщо немає можливості відправити дитину до бабусі в село, і дитина залишається в квартирі, то важливо скласти розпорядок дня. Дитині можна давати якесь посильне відповідальне завдання, яке їй потрібно виконати протягом дня. Наприклад, нарізати салат, полити квіти, винести сміття, сходити в магазин, пропилососити. Знову ж, розподілити час між

відпочинком, прогулянками, заняттями, спілкуванням з друзями, читанням, комп'ютером, іграми.

Якщо є можливість, можна домовитися з іншими батьками, і по черзі проводити час з кількома дітьми: ходити на пляж, в кіно, на риболовлю. Можна записати дитину в гурток малювання, або інший розвиваючий клуб за інтересами.

Літо за містом. Звичайно ідеальний варіант — літо в сільській місцевості, на свіжому повітрі у бабусі. Якщо є можливість у батьків, можна зняти будиночок в селі і провести там все літо. Тут можна поєднати літні прогулянки до річки, вживання екологічно чистих продуктів, вітамінів.

Літо біля моря. Лікарі стверджують, що оздоровлення дитини починається тільки через тиждень після адаптації до морського клімату. Тому, щоб дитина дійсно оздоровилася, на морському березі потрібно провести 3-4 тижні. Важливо пам'ятати, що перебувати на сонці можна тільки в ранкові та вечірні години. Щоб не згоріла шкіра потрібно користуватися спеціальними кремами, щоб не отримати сонячний удар потрібно носити головний убір і пити достатню кількість рідини.

Добре проведене літо — запорука доброго здоров'я, високої працездатності та відмінного настрою. Гарного Вам відпочинку!!!