

10 правил для родителей

1. Выделите время для совместного отдыха.
2. Детям необходимо чередовать активные и пассивные виды отдыха.
3. Не забывайте о спорте.
4. Читайте книги.
5. Выезжайте на природу.
6. Организуйте поездку для ребенка в летний лагерь или в деревню к бабушке.
7. Помните, что ребенок должен правильно питаться.
8. Хвалите ребенка.
9. Разговаривайте с ре-

**«Семья – любви великой царство.
В ней вера, праведность и сила.
Семья – опора государства,
Страны моей, моей России».**



Гимн Семьи Илья Репин



Во время учебного года действуют определенные правила, а в период летнего отдыха их нет. Поэтому *детям так сложно самим решить, как провести летние каникулы с пользой*. Аккуратно направляйте ребенка, подсказывайте правильные решения, интересные идеи, *проводите время вместе*. Тогда летние каникулы надолго запомнятся и порадуют вашего ребёнка. Конечно, как провести лето, решать только вашей семье, но постарайтесь сделать отдых приятным и веселым.

Хороших летних каникул!



Советы для родителей



Ура! Каникулы!

► Как провести лето с пользой.

► **Но как же провести лето?** Как организовать три месяца отдыха, чтобы они не были заполнены бездельем и скукой?



Можно предоставить ребёнку полную свободу: спи до обеда, гуляй, смотри телевизор и, вообще, занимайся, чем хочешь. Но вряд ли такие каникулы принесут удовольствие ребёнку и родителям. Закончатся каникулы, а вспомнить будет нечего. Ну а мамы и папы **к началу учебного года получают нежелание** учиться и соблюдать дисциплину.

Поэтому и родителям, и детям, нужно **вместе подумать** и определиться, как провести лето. В начале каникул составьте приблизительный **план действий** на все три летних месяца. Соберитесь все вместе за семейным советом, учитывайте пожелания всех сторон.



Помните, родители!

- Долгое пребывание на солнце чревато перегревом организма. Максимальная интенсивность солнечного излучения с 10.00 до 17.00, поэтому нежелательно пребывание на солнце в эти часы. Немаловажно приучить детей выходить из дома только в головном уборе (шляпа, панамы)
- Купание в бассейнах и открытых водоёмах допустимо только в сопровождении взрослых.
- Меры предосторожности при езде на велосипедах, роликовых коньках и скутерах - наличие головного шлема, наколенников и налокотников. Езда на велосипедах, скутерах и роликовых коньках опасна на дорогах с интенсивным движением.
- Опасно играть вблизи проезжей части.
- Правильное питание и активный отдых – залог детского здоровья.
- Ребенок должен помнить, что **нельзя открывать двери** незнакомым людям!
- Нельзя гулять после 22.00!
- Ребенок должен знать номера телефонов служб спасения и родителей.
- Помните, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7-12 лет составляет 20 минут, а старше - не более получаса.

Правила личной безопасности на улице

1. Если на улице кто-то идёт и бежит за тобой, а до дома далеко, беги в ближайшее людное место: к магазину, автобусной остановке.
2. Если незнакомые взрослые пытаются увести тебя силой, сопротивляйся, кричи, зови на помощь: "Помогите, меня уводит незнакомый человек!"
3. Не соглашайся ни на какие предложения незнакомых взрослых.
4. Никуда не ходи с незнакомыми и не садись с ними в машину.
5. Никогда не хвастайся тем, что у твоих взрослых много денег.
6. Не приглашай домой незнакомых ребят.
7. Не играй с наступлением темноты.



«День, проведенный ребенком среди рощ и полей, стоит многих недель, проведенных на учебной скамье»
К.Д. Ушинский