

Памятка для родителей: каникулы с пользой.



Наступают летние каникулы и вот несколько рекомендаций для родителей для того, чтобы каникулы прошли с пользой.

Личная гигиена

Дети легко забывают о ней, особенно если в школу идти не надо: перестают чистить зубы, мыть руки после улицы. Проконтролировать процесс лично вряд ли удастся, но провести беседу и попросить ребенка выполнять эти маленькие

обязанности под силу каждому родителю.

«Погода» в доме

Несмотря на все ваши усилия, ребенок проводит каникулы в обществе компьютера. И тогда комната вашего домоседа со временем превратится в берлогу, в которой не заправляется постель, стоит затхлый воздух — раздолье вирусам и бактериям. Не забывайте каждый вечер проветривать детскую, напоминать чаду про уборку. И конечно, постарайтесь хотя бы перед сном вывести ребенка на свежий воздух.

Здоровье

Заранее позаботьтесь о том, чтобы простуды не коснулись ребенка в каникулы. Для профилактики ОРВИ каждый день промывайте ребенку нос спреем на основе морской воды и давайте детские витамины. Какой витаминный комплекс выбрать, посоветует врач.

Еда

Питание ребенка в период обучения так или иначе под контролем взрослых. Чего не скажешь о еде во время каникул. Она часто представляет собой микс из чипсов, шоколада и газировки. Всегда оставляйте дома свежую еду, которую ребенок сможет самостоятельно разогреть на плите или в микроволновке. Школьникам младших классов оставляйте еду в термопосуде.

Важно! *Даже во время каникул не позволяйте ребенку валяться до обеда и ложиться спать за полночь. Сбившись с привычного режима, организм становится более уязвим для инфекций, да и вернуться к школьному режиму будет сложнее.*