

Правила, которые нужно знать!

Лето – прекрасное время года. Долгожданный отдых с семьёй-это заслуженная награда за долгие дни работы, это максимально возможное время, которое вы можете уделить своему ребенку. А чтобы отдых приносил только удовольствие необходимо соблюдать некоторые правила.

Помните, выезжая за город или путешествуя по миру, следует обсуждать с ребёнком полученные впечатления. Ваша задача расширять кругозор малыша, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребёнка.

Отвлекайте малыша от телевизора и компьютера, проводите свободное время на свежем воздухе. Лето – это время укрепления здоровья ребёнка и от того как он отдохнёт летом, зависит его здоровье весь следующий год.

Старайтесь соблюдать режим дня, иначе очень трудно к нему возвращаться после отпуска.

Не забывайте, что недосыпание провоцирует невроты и повышает утомляемость.

Следите за питанием ребёнка. Мороженое, газировка не добавят здоровья малышу.

Советуйтесь с ребёнком, будьте благодарным слушателем. Ценность общения не в количестве времени, а в качестве общения (внимание, уважение, понимание)

Помните:

- **Отдых – хорошо, неорганизованный – плохо!**
- **Солнце – прекрасно, отсутствие тени – плохо!**
- **Морской воздух, купание-это хорошо, многочасовое купание – плохо!**
- **Экзотика – замечательно, заморские инфекции опасны!**

Впереди у вас три месяца летнего отдыха. Желаем вам интересного лета, хорошего настроения, здоровья!

