

# *Рекомендации родителям на время школьных каникул*

## **Личная гигиена**

Дети легко забывают о гигиене, особенно если в школу идти не надо: не нужно рано вставать, соблюдать ежеутренний ритуал умывания и чистки зубов. Многие родители удивятся, узнав, что их ребенок на протяжении всех дней каникул ни разу не воспользовался зубной щеткой, а между тем, часто именно так и бывает.

Конечно, проконтролировать процесс лично вряд ли удастся, но провести воспитательную беседу и попросить ребенка соблюдать столь маленькую формальность под силу каждому родителю. И также время от времени ему об этом напоминать.

То же касается и мытья рук по возвращении с улицы. Часто, набегавшись на свежем воздухе, ребенок врывается домой и прямым бежит на кухню, чтобы перекусить. И только после этого идет раздеваться и, может быть, мыть руки. Следует ли говорить о том, чем чреваты такие перекусы? Кстати, о питании...

## **Питание во время каникул**

Во время посещения ребенком школы родители могут быть спокойны, по крайней мере, за то, что там он довольно регулярно питается пять дней в неделю. Школьная кухня может предоставить учащимся питательные завтраки, сбалансированные обеды, а иногда и полдники. И тогда в задачу родителей входит лишь покормить ребенка легким ужином. Одним словом, питание ребенка в период обучения в школе – так или иначе, под контролем взрослых. Чего не скажешь о питании во время пребывания дома.

Последнее часто представляет собой микс из фастфуда, чипсов, шоколада и газированных напитков, которые поглощаются на ходу во время прогулок или напротив компьютера, без отрыва от захватывающей игры или просмотра видефильма. Как с этим явлением бороться родителям, особенно, если они в это время находятся на работе?

Всегда оставляйте дома свежую домашнюю еду, которую ребенок сможет самостоятельно подогреть на плите или в микроволновой печи. Правда некоторые родители опасаются доверить ребенку пользование электроприборами и газовой плитой, в таком случае, еду можно оставлять в термосе. Главное, чтобы ребенок ел теплую пищу, содержащую достаточное количество белков, жиров и углеводов.

И конечно, важно отслеживать, чтобы в течение дня школьник совершал, как минимум, три полноценных приема пищи, причем сидя за обеденным столом в спокойной обстановке.

## **Активный отдых**

Порой школьникам трудно понять, что каникулы – отнюдь не время, когда можно все время оставаться дома. А ведь им нужно хотя бы по два часа в день проводить на свежем воздухе, в идеале – занимаясь активными видами спорта. Как организовать досуг ребенка в то время, когда вы не можете за ним присмотреть?

Если есть возможность, узнайте, какие программы предлагает школа или другие близлежащие детские учреждения. Возможно, среди родителей его одноклассников найдутся и те, которые будут готовы сопроводить туда группу ребят из класса во время каникул. Кроме того, в ваших районных библиотеках в период каникул могут быть запланированы семинары, детские мероприятия и праздники, подготовка к которым может увлечь вашего ребенка на эти несколько дней.

## **Пока ребенок дома**

Не исключено, что несмотря на все ваши усилия, ребенок будет проводить свободное время в обществе компьютера, общаясь в социальных сетях и пренебрегая встречами со сверстниками. И если вы вовремя не уделите этому внимание, то комната вашего домоседа со временем может превратиться в берлогу, в которой не заправляется постель, работает масса электроприборов и которая часто даже не проветривается.

В помещении, где стоит затхлый воздух и не протирается пыль, вирусы и бактерии себя чувствуют превосходно. И не будет удивительно, если обитатель таких апартаментов вскоре сляжет с температурой под 40 и проведет все оставшееся время, принимая лекарства.

Поэтому не забывайте каждый вечер заглядывать в комнату ребенка: проветривайте ее, пока он ужинает на кухне или проводит время с другими членами семьи вне ее, а если нужно, напоминайте ему про уборку.

К каким сезонным заболеваниям или обострениям хронических болезней стоит подготовиться?

Весной обычно обостряются аллергия, бронхиальная астма, болезни желудка. Зная хронические заболевания вашего ребенка, подготовьтесь к весеннему периоду заранее. Позаботьтесь также и о том, чтобы в конце сезона стрессы, авитаминозы и те же ОРВИ обошли его стороной – они легко провоцируют обострение этих хронических заболеваний.

В любом случае помните, что здоровье ребенка важнее пропущенных уроков в школе и лучше лишний раз оставить его дома, чем потом его лечить.

По материалам сайта <http://www.parents-online.ru/>