



"КАК С ПОЛЬЗОЙ ПРОВЕСТИ ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ"

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как правильно провести весенние каникулы, чтобы при этом восстановить силы школьника перед последней четвертью? Как использовать драгоценное время на весенних каникулах? Дать ребенку выспаться, отдохнуть, переключиться и в то же время не потерять боевой настрой, ведь через неделю снова в школу.

Первое - это режим дня .

В дни каникул важен баланс и разумный подход ко всем начинаниям. Нельзя забыть про правильное питание: не голодать, не переедать и т.д. Нельзя полностью менять режим сна: спать до полудня, ложиться глубоко за полночь. Но и вставать в семь утра, как в школу, а в девять уже делать уроки тоже не имеет смысла.

Второе – организованное времяпровождение.

- Очень важно позаботиться обо всем, но начать нужно с организации отдыха ребенка, ведь школьные каникулы, предназначены именно для этого.
- Для детей главное, чтобы у них был разнообразный досуг. Составьте совместный план на каждый день каникул.
- Не стоит прекращать посещение секций и кружков (если ребёнок в них записан), а заданные на каникулы уроки надо выполнять постепенно, не оставляя их на последний день или вечер .
- Не позволяйте ребенку смотреть телевизор безостановочно!
- Значительным положительным моментом будет, если ребенок уделит от 20 до 40 минут в день чтению небольших литературных произведений с последующим пересказом.
- Если есть необходимость подтянуть материал, ведь все-таки весенние каникулы - предфиниш учебного года, то учебную среду следует организовать продуктивно.

Третье и самое важное - это охрана здоровья и нервной системы.

Весенние каникулы - самые семейные каникулы, когда в теплую погоду можно вместе весело и интересно провести время:

- Подольше гулять, наслаждаться весной, ведь впереди конец учебного года, а это испытание.
- Стараться получать больше положительных эмоций - и детям, и их родителям. Потому что детям нужны здоровые родители. А здоровые родители – здоровые дети.
- Пока вы находитесь на работе, давайте ребёнку посильные интересные задания, так у него не будет ощущения бесцельно проведенного времени.
- Сделайте так, чтобы ребенок почувствовал каникулы, даже если вы не сможете провести с ним целый день.
- Запланируйте на вечера какие-нибудь совместные мероприятия, которые в обычные учебные дни вы не успеваете делать.

Уважаемые родители!

Сегодня психологическое и физическое здоровье ребенка в ваших руках