ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
Как организовать досуг детей (учащихся) в период каникул

Осенние каникулы, также как и зимние, весенние, летние каникулы являются временем полного отдыха детей и подростков. Главное их предназначение - восстановление сил, укрепление и развитие здоровья детей и подростков. Однако каникулы дают наилучшие результаты лишь в том случае, если они правильно организованы.

Очень важным является соблюдение режима дня школьника не только во время учебного процесса, но и в период каникул.

Режим дня — это то, из чего складывается день ребенка: грамотное распределение периодов сна, бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, досуга, иной деятельности детей и подростков в период каникул в совокупности содействуют нормальному физическому и нервно-психическому развитию растущего организма. Режим дисциплинирует ребенка, помогает быть собранным. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня.

Хочется отметить, что в период каникул режим дня школьника должен отличаться от обычного школьного режима. Больше времени должно отводиться для пребывания на свежем воздухе, прогулкам, подвижным и спортивным играм, посещении спортивных секций, а также физическому труду на воздухе. Последнее, в свою очередь, развивает физические, умственные и нравственные качества детей. Достижение реального результата труда, успешность совместной деятельности, понимание возможности принести пользу другим вызывает радостные переживания, способствует формированию положительного отношения к труду, развивает у детей трудолюбие и уверенность в своих силах, а также способствует повышению физиологической устойчивости организма подростка. Правильно организованный режим дня учащихся в каникулы является основой полноценного отдыха и способствует полному восстановлению работоспособности детского организма перед началом новой учебной четверти.

Досуг детей в период каникул и иные виды деятельности.

Не следует забывать о пользе свободно избранной деятельности детей, в соответствии с их индивидуальными интересами и способностями — чтение художественной литературы, рисование, музыка и прочее.

Чтение художественной литературы, в свою очередь, имеет немаловажное гигиеническое значение, так как оно переключает учащихся от напряжённой умственной работы и оказывает, как свидетельствуют наблюдения врачей и педагогов, благоприятное воздействие на нервную систему. Однако, необходимо учитывать и то, что чтение не должно нарушать режима дня детей и подростков.

Следует отметить, что в настоящее время, дети предпочитают свободное время проводить с гаджетами (телефоны, планшеты и прочие дивайсы). Поэтому очень важно ограничивать время, которое ребенок уделяет современным техническим средствам, даже во время каникул. Вред, который может нанести детям использование гаджетов, это: зависимость от гаджетов, нарушение сна, перевозбуждение и влияние на психику, проблемы физического здоровья и прочее.

Также, в период каникул можно уделять время для просмотра телевизионных передач и работе (игре) на компьютере, но при этом рекомендуется соблюдать гигиенические правила: смотреть телевизор или играть на компьютере не чаще 4-5 раз в неделю (время непрерывного нахождения у экрана - не более 30-60 минут).

Залогом здоровья детей и подростков также является их безопасность в период каникул не только с гигиенической точки зрения. В последнее время очень распространено, в период каникул, прогуливаться по торговым центрам, совершать покупки, посещать кинотеатры, игровые залы, аттракционы, питаться в различных кафе, столовых, ресторанах. Многие дети, в силу возраста, предпочитают гулять либо в одиночку, либо с друзьями. Соблюдайте санитарно – эпидемиологические нормы и правила в период распространения COVID – 19.

Уважаемые родители! Убедительная просьба, не оставляйте своих детей без присмотра и по возможности сопровождайте их во время вышеуказанных прогулок. Прежде чем оставлять детей на игровых площадках, аттракционах, в кинозалах, прежде чем накормить ребенка в ресторанах быстрого питания, убедитесь в их безопасности.

Здоровья Вам и Вашим детям!