ОТ А ДО Я

азбука для родителей

КАНИКУЛЫ 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 тяжелый воздух - раздолье вирусам и бактериям. Не забывайте каждый вечер проветривать детскую, напоминать чаду про уборку. И конечно, постарайтесь организовать ребенку ежедневную прогулку на свежем воздухе.

Активный отдых Узнайте, какие детские клубы и центры есть поблизости. Наверняка в вашем районе на период каникул запланированы мероприятия, в которых ваш ребенок с удовольствием примет участие. Узнайте о них в местной администрации. Если из-за работы вы не можете водить ребенка на детские мероприятия, поговорите с родителями одноклассников. Может, найдутся те, кто захочет сопроводить туда и своего, и вашего ребенка.

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

Еда Питание ребенка, в период обучения и каникулярные дни, должно находиться под контролем взрослых. 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.