

**Уважаемые родители!**  
Как Вы думаете, почему важно,  
чтобы в семье родители и дети  
проводили свободное  
время вместе?

### **ОТВЕТ ПРОСТОЙ!**

Потому что семья - это социальная система, в которой закладываются жизненные ценности, социальные нормы и традиции.

Когда в семье все вместе кушают, ездят отдыхать, делают домашние дела, то в детях закладываются именно такие семейные ценности, которые они и будут воспроизводить в своих семьях.

Укреплению семейных связей необходимо уделять достаточно времени, но это не должно стать чем-то обыденным и скучным. Есть множество занятий, которые помогут создать счастливые воспоминания и лучше узнать друг друга.

Чтобы помочь вам в этом, вот список вещей, которые помогут вам сблизиться с членами вашей семьи и весело провести время в летний период:

1. Устройте вечер настольных и командных игр.
2. Читайте вместе или организуйте просмотр любимых фильмов.
3. Устройте пикник на природе.
4. Приготовьте что-нибудь вместе, совместная готовка прекрасно сближает.
5. Прогулка также отлично подойдет для совместного времяпрепровождения.
6. Окунитесь в творчество, смастерите что-нибудь вместе.

**Этот небольшой список вы можете дополнить собственными идеями, и наслаждаться общением в кругу семьи!**

**Вперед! – лето!**  
**Хочется пожелать всем отдохнуть и набраться сил для новых открытий и свершений, достижения великих побед и покорения вершин.**  
**Всем удачи, хорошего настроения, сил и реализации всех намеченных планов!**



**Здоровья  
Вам и Вашим родным!!!  
Берегите себя!!!**



Педагог: Пименова Лариса Владимировна  
МБОУ «СКОШ для учащихся с ОВЗ»  
Адрес образовательной организации:  
617470, Пермский край, г. Кунгур,  
Ул. Октябрьская, д.18  
E-mail: [pimenovalarisa@lenta.ru](mailto:pimenovalarisa@lenta.ru)  
Источник информации: интернет-ресурсы

**Уважаемые родители!**

Наступило время летних каникул. Закончился ещё один учебный год. Напоминаем, что в соответствии со статьёй 63 «Семейного кодекса», Вы несёте полную ответственность за жизнь, здоровье и поведение детей. Чтобы летние каникулы не принесли неожиданностей и разочарований, Вам необходимо организовать летний отдых детей качественно, разумно и с пользой, даже несмотря на сложную эпидемиологическую обстановку. Этот буклет поможет Вам сделать это.

**СЕКРЕТЫ  
полезного отдыха  
в период летних каникул**



**Для родителей**

Кунгур  
2020

**ВАЖНО!!!** Правильно организованный распорядок дня – важная составляющая в жизни ребенка.

## **ЛЕТО — это прекрасная пора, которая позволяет на весь год получить заряд бодрости, энергии и здоровья!**

**1. Режим дня можно немного изменить, но без фанатизма. Помните, он не должен резко отличаться от распорядка дня в учебные дни.**

**2. Сон - это здоровье.** Во время учебного года многие школьники недосыпают. Чем младше ребенок, тем больше времени ему понадобится для восстановления сил. Детям до 12 лет врачи рекомендуют спать не меньше 10 часов. При этом стоит прислушаться к своему ребенку: среди детей есть тоже совы и жаворонки, поэтому стоит подстроить отдых под их ритмы.

**3. Стоит наладить четырехразовое питание** (в приоритете полезные продукты: овощи, фрукты, мясо, кисломолочные продукты, рыба, свежие ягоды, крупы, хлеб, яйца и т.д.)

### **4. Обязательное оздоровление.**

Если отправить ребенка в лагерь или в санаторий нет возможности, нужно оздоровить его в домашних условиях: больше времени на свежем воздухе, здоровый сон, закаливание (обливание).

### **5. Больше времени на свежем воздухе.**

Безделье для школьника - тоже стресс. Если ребенок сутками сидит за компьютером, слоняется на улице в поисках друзей, он не отдыхает, а устает. Поэтому обязательно нужно организовать интересный досуг .

### **Чтобы обезопасить детей во время летних каникул, необходимо предпринять следующие меры:**

- \* Следить, чтобы дети не подвергались излишнему воздействию солнечных лучей и были защищены от перегрева.
- \* Беречь детей от обезвоживания, последствия которого могут быть катастрофическими.
- \* Если Вы отправляетесь с ребенком куда-либо вне дома, необходимо заранее условиться с ним о месте встречи, на случай если ребенок потеряется.
- \* Никогда нельзя оставлять ребенка в запертом автомобиле, даже на несколько минут.
- \* Не позволяйте детям находиться у широких открытых окон, забираться на подоконники, выходить на балконы с низкими перилами – все это предотвратит опасность падений.
- \* Особое внимание стоит обратить на насилие, связанное с целью завладения личным имуществом, сексуальное, физическое и психическое.
- \* Обращайте внимание на то, с кем дружит ваш ребёнок, где проводит свободное время, какие телепередачи смотрит. Контролируйте время проведения ребёнка в сети Интернет.
- \* Контролируйте, где купается ребёнок. Купание в неразрешённых местах опасно.
- \* Если ребёнок идёт в лес, проследите, чтобы его одежда закрывала как можно больше кожи. По приходу из леса, осмотрите ребёнка на предмет клещей.
- \* Помните, что подростку можно в летнее время находиться на улице до 23 часов.



### **Чем можно заняться во время летних каникул:**

- \* Чтение книг.
- \* Рисование, раскрашивание картинок.
- \* Просмотр телепередач.
- \* Настольные, подвижные игры с друзьями.
- \* Выполнение задания на лето (сбор гербариев, чтение книг, рисование).
- \* Помощь в работе по огороду (прополка, поливка, окучивание, посадка).
- \* Помощь по хозяйству (подмести пол, помыть посуду, заправить кровать, глажка белья, сходить в магазин за хлебом, пропылесосить, подмести пол, поводить с сестрой/братом и т.д.).
- \* Сбор грибов и ягод.
- \* Закаливание (купание, загорание).
- \* Попробовать себя в роли повара (получить навыки приготовления простых блюд).
- \* Активный отдых, экскурсии, велосипедные прогулки.