

Чем занять ребенка в зимние каникулы?

Каникулы – это самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев, театральных представлений. Но не следует ежедневно водить ребенка на детские праздники, представления, карнавалы: так он еще больше устанет. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.

Во-первых, нужно заранее продумать, как организовать каникулы вашего ребенка. Замечательно, если у вас есть возможность поехать с ребенком в зимний оздоровительный лагерь или санаторий. Но большинство детей проводят каникулы в городе.

Вряд ли родителей обрадует многочасовое замороженное сидение сына или дочери перед телевизором или экраном компьютера. Большая психоэмоциональная и зрительная нагрузка в сочетании с гиподинамией – серьезное испытание для детского организма. Напоминаем, что специальными исследованиями установлено: продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте 6-12 лет составляет 20 минут, а для ребят постарше – не более получаса. И, как это ни покажется странным, наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные, главным образом, на быстроту реакции, так называемые «стрелялки», «убивалки», «догонялки». Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе – вот лучший отдых после занятий, которого так недостает большинству детей в учебное время. Особенно мало дети бывают на свежем воздухе осенью и зимой. Если у вас нет возможности организовать отдых за городом, постарайтесь, чтобы пребывание ребенка на воздухе было организовано как можно дальше от проезжих дорог, на территории парков и скверов. Помните, что одежда ребенка на прогулке должна соответствовать температуре воздуха: правильно подобранные куртка и обувь обезопасят ваше чадо от переохлаждения и простудных заболеваний.



Во-вторых, в каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка: помните, что в каникулы значительно увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. В зимнее время года немало тревог добавляют скользкие дороги, гололедица, а также столь любимые нашими детьми катания на санках, лыжах, коньках.

Убедитесь, что все спортивное снаряжение исправно и в полном порядке.



В-третьих, не забывайте о правильном режиме дня ребенка: время, когда ребенок ложится спать, завтракает, обедает и ужинает, в каникулы должно оставаться таким же, как в обычные дни. Большинство детей в период школьных занятий, как правило, недосыпают. Из-за учебных перегрузок, длительного просмотра телепередач многие из них сокращают продолжительность ночного сна на час-два, а иногда и более. Поэтому в каникулы важная для растущего организма биологическая потребность во сне должна удовлетворяться полностью.

В-четвертых, советуем уделить внимание питанию ребенка. Каникулы – это время, когда родители стараются побаловать своих детей чем-то вкусным. Традиционно среди новогодних подарков множество сладостей: конфеты, шоколад, печенье и пирожные, а теперь к этому перечню можно добавить раскрученные телерекламой «вкусности». Чтобы каникулы действительно стали временем восстановления и накопления сил, необходимо, чтобы в рационе ребенка было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей и фруктов.