

Организация летнего отдыха подростка

Уважаемые родители! Совсем скоро наступит самая любимая пора года школьников – лето. Пора отдыха детей, интересных дел, новых впечатлений. А каким будет это лето для наших детей во многом зависит от нас, от взрослых.

Дети - источник радости. Играть с ними, когда они маленькие и забавные, доставляет огромное удовольствие, и делаем мы это с любовью и наслаждением. Но когда они становятся старше и менее контролируемы, становится труднее занять их, особенно в период каникул, когда они находятся весь день дома и не знают, чем им заняться. И постоянной головной болью миллионов родителей становятся мысли о том, как отдыхать. Личные перспективы при этом отступают на второй план, а вопрос о летнем отдыхе детей очень даже волнует.

Детский отдых - задача, требующая полной отдачи и ответственности со стороны родителей, ведь им нужно обеспечить ребенку комфортные условия проведения каникул. Полноценный отдых нужен для того, чтобы дети смогли повысить иммунитет и отдохнуть после тяжелого напряженного периода учебы. Сегодня существует множество рекомендаций, которые помогут родителям понять; как организовать летний отдых детей не только быстро, но и максимально качественно.

Одним из самых популярных вариантов организации отдыха для детей остаются *летние лагеря*. Этот вид каникул, подходит для тех детей, которые достаточно самостоятельны и общительны. Сегодня лагеря отличаются не только месторасположением, но и специализацией - там можно проводить время на свежем воздухе и параллельно заниматься интересным делом. Если ребенок предпочитает активный отдых и любит общество других детей и людей, тогда его можно направить в детский летний лагерь для детей или для подростков, не забыв предварительно поинтересоваться, а в какой именно лагерь ребенок хотел бы поехать отдохнуть.

Лагерь выполняет очень важную миссию оздоровления и воспитания детей. Но не все дети, в силу тех или иных причин, имеют возможность его посещать. Нельзя детей отправлять в летние детские лагеря без их согласия и явно выраженного желания: далеко не все дети уверены в себе, далеко не все они - сангвиники и холерики по темпераменту, далеко не все дети уютно чувствуют себя в обществе других детей.

Поэтому многие дети остаются дома, и одним из развлечений для них становится *компьютер*. В современном мире трудно найти ребенка, не интересующегося компьютером. Наверное, так же трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлеченность ребенка компьютерными играми. Безусловно, компьютеры используются сейчас в самых разных отраслях науки, техники, искусства, поэтому умение с ним обращаться стало

необходимым для того, чтобы ребенок в дальнейшем овладел какой-либо серьезной профессией, стал востребованным специалистом на рынке труда. Но, просиживая часами за монитором, ребенок не только губит свое здоровье, но и упускает шансы пообщаться с друзьями, заняться спортом.

Так что же должен делать заботливый родитель: разрешать или запрещать проводить время за компьютером? Давайте найдем «плюсы» и «минусы» использования компьютера в жизни ребенка.

Плюсы компьютера в том, что компьютер:

- вызывает положительный интерес к технике;
- развивает творческие способности, воображение;
- воспитывает внимательность;
- тренирует память, внимание;
- развивает быстроту действий и реакции;
- воспитывает целеустремленность.

Но наряду с этим:

- оказывает отрицательное влияние на физическое развитие;
- повышает состояние нервозности;
- содержание игр провоцирует проявление жестокости;
- способствует развитию гиподинамии;
- снижает интеллектуальную активность;
- ухудшает зрение;
- способствует развитию заболеваний позвоночника.

Теперь, когда мы рассмотрели все основные "плюсы" и "минусы" использования компьютера, наверное, понятно, что компьютер из "механического врага" может превращаться в друга, помогающего решать различные задачи образования, воспитания, развития нашего ребенка.

При этом, конечно, не стоит забывать о мерах предосторожности в работе детей за компьютером с целью профилактики проблем со здоровьем. Главное, чтобы наши дети не попали в зависимость от «компьютерного друга», а ценили живое, эмоциональное человеческое общение и стремились к нему.

Если *ребенок очень активный*, то его активность и чрезмерную подвижность, любознательность надо направить во время школьного отдыха на каникулах в правильное русло: отправьтесь с ним в туристический поход на несколько дней, заинтересуйте ребенка историей родного края.

Отдых, совмещенный с умеренным трудом на даче, - это тоже хороший летний отдых для детей: ведь тогда они обучаются что-то созидать, за чем-то ухаживать, в их душах воспитывается хозяин.

Если выбраться на природу или за границу в туристическую поездку летом не удастся, значит, надо предоставить ребенку возможность самостоятельно физически развиваться — **купите детям велосипед, роликовые коньки, резиновый мяч, скакалку, бадминтон, ракетки и мячи для игры в теннис** — пусть ребенок играет на улице, дышит воздухом, развивается.

Для тихих и пассивных, замкнутых детей лучшим подарком во время летнего отдыха станет *либо подборка интересующих их книг, хорошая, расслабляющая или, наоборот, современная модная музыка, интеллектуальные игры для эрудитов, подборка хороших, добрых фильмов, развивающих классических игр в шахматы, шашки.*

В наши дни существует великое множество для насыщенного, интересного летнего детского отдыха: было бы желание, а возможности всегда найдутся!

Но никакой, даже самый лучший летний детский отдых во время школьных каникул не заменит детям **родительского внимания, их любви, доброго совета, соучастия в отдыхе, заботы и ласки**. Под чутким *родительским контролем* ребенок не растет, как сорная трава у обочины дороги, а развивается сообразно собственным устремлениям, склонностям и желаниям, как роскошная роза в ухоженном палисаднике, день ото дня совершенствуясь и покоряя всё новые вершины, направляемый «невидимой», но заботливой рукой мамы и папы. Школьные каникулы могут запомниться детям надолго, если родители вложат в своих детей и в организацию их летнего отдыха хотя бы частичку своей огромной души, соучастия и немного денег. Удивительно, как самая простая прогулка по парку с детьми и с мячом может превратиться в самое настоящее приключение! Пикник с детьми на природе, туризм с шашлыками, отдых летом на море или на речке, поход в лес за грибами и новыми впечатлениями...

На лето мы возлагаем большие надежды, потому что это такие дни, когда радуется сама природа. Воспользуйтесь этим! Главное, чтобы всё было организовано, а не предоставлено случаю. **Летние каникулы – это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребенку то, что Вы давно собирались, но не успели в течение учебного года.**

Памятка родителям в время летних каникул!

ПОМНИТЕ!!!

ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕГО ПОСТОЯННОГО КОНТРОЛЯ,

ЛЮБВИ И ЗАБОТЫ!!!

Берегите своих детей, не оставляйте их без присмотра.

Помните: жизнь и здоровье детей – в ваших руках!

Уважаемые родители !

Предупреждаем Вас о том, что Вы несете полную ответственность за жизнь, здоровье и безопасность Ваших детей во время летних каникул!

Наступило лето – пора отдыха детей, интересных дел, новых впечатлений.

У вашего(ей) сына(дочери) появилось больше свободного времени для приключений и ребяческих фантазий, а у вас – забот и тревог за их безопасность. Во время летних каникул детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоёмов, в лесу, на игровых площадках, в садах, во дворах. Этому способствует погода, поездки и любопытство детей, наличие свободного времени и отсутствие должного контроля со стороны взрослых. Чтобы дети были отдохнувшими и здоровыми надо помнить ряд правил и условий при организации их отдыха с родителями, родственниками, друзьями:

Помните, что на Вас лежит ответственность за жизнь и здоровье Ваших детей в период летних каникул, о недопущении оставления детей без присмотра на воде и вблизи водоемов, а также в иных травмоопасных местах, представляющих угрозу жизни и здоровью детей, об административной ответственности за нарушение.

Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас:

- Строго контролировать свободное время ваших детей. Не допускать нахождение их без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время!
- Разрешать купание на водоемах только в установленных местах и в вашем присутствии!
- Плавание и игры на воде кроме удовольствия несут угрозу жизни и здоровью детей. Когда ребёнок в воде, не спускайте с него глаз, не отвлекайтесь – подчас минута может обернуться трагедией;
- Обязательно объясните детям, что они не должны купаться в одиночку, а также нырять в незнакомом месте;

- Взрослый, который присматривает за купающимися детьми, должен сам уметь плавать, оказывать первую помощь;
- Не позволять детям на велосипедах выезжать на проезжую часть дороги!
- Проявляйте осторожность и соблюдайте все требования безопасности, находясь с детьми на игровой или спортивной площадке, в поездке или во время отдыха на природе;
- Не разрешать детям самостоятельно управлять авто- и мототранспортом!
- Довести до своих детей правила пожарной безопасности, поведения в природе (лес, парк, речка) и на улице!
- Научить оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях!
- Контролируйте место пребывания детей!

Необходимо соблюдать ПДД, правила пожарной безопасности, правила использования газовых и электроприборов, всегда помнить правила поведения на водоемах.

Особую **осторожность** проявлять в лесу в связи с ККГЛ (клещи).

Не допускайте совершения вашими детьми административных правонарушений и преступлений, учите соблюдать бдительность.