



Осенние школьные каникулы

Как и для чего использовать драгоценное время осенних каникул?

Как совместить, казалось бы, несовместимое: дать ребенку выспаться, отдохнуть, переключиться и в то же время не потерять боевой настрой – ведь через неделю снова в школу?

Очень важно позаботиться обо всем, но **начать нужно с организации отдыха ребенка** – школьные каникулы, в том числе и осенние, предназначены именно для этого. Чтобы отдохнуть и переключиться, попробуйте сделать то, что всегда хотелось, но руки не доходили. Приглядитесь к своему ребенку, поговорите с ним и выясните, что бы он поставил на первое место – ведь это же его каникулы! Хорошо если программа отдыха будет разнообразной: в дни каникул освобождается время и можно все успеть – погулять, почитать, сходить в гости, позаниматься спортом... А родителям – пообщаться с детьми, которые в обычной жизни бывают полностью загружены уроками и дополнительными занятиями.

Многие семьи предпочитают уезжать, но с другой стороны, чтобы хорошо отдохнуть в каникулы, вовсе не обязательно куда-то уезжать. Можно представить себя туристом в собственном городе и вести себя так, как будто вы приехали в гости: воодушевленно гулять, осматривать достопримечательности, ходить по музеям и выставкам, обедать в кафе. Только не переусердствуйте с культурной программой.

Если ребенку не хочется посещать много достопримечательностей, важно придумать что-нибудь другое: совместное времяпрепровождение должно доставлять удовольствие всем участникам. Ролики – значит, ролики. Концерт – значит, концерт и др.

В дни каникул вообще важен баланс и разумный подход. Нельзя полностью менять свой режим: спать до полудня, ложиться глубоко за полночь... Но и вставать как в школу, в семь утра, а в девять уже делать уроки тоже не имеет смысла.

Обычно за неделю осенних каникул дети не успевают оторваться от привычного режима, но можно помочь им прийти к финишу в нормальном состоянии, чтобы им было легче встать в следующий понедельник и отправиться в школу. По тем же причинам не стоит прекращать посещать секции и кружки, а также постепенно делать заданные уроки, не оставляя их на последний день или вечер... Неделя свободы и ничегонеделания может помешать детям вернуться к нагрузкам, и родителям стоит позаботиться о том, чтобы не создать ребенку дополнительный стресс.

Не разрешайте ему сидеть у телевизора. Просмотр телепередач – это пассивный способ получения удовольствия: ребенку показывают картинку, его развлекают. Он не тренирует при этом ни воображение, ни творческое мышление, ни креативность. Одно-двух мультфильмов или фильмов в день достаточно. Что касается компьютера, ему тоже не стоит посвящать весь день, несмотря на то, что игры, в отличие от телевизионных программ, тренируют тонкую моторику, воображение и креативность. У них другая сложность: играющий ребенок попадает в совсем другой мир, погружается в него с головой, и вынырнуть оттуда ему бывает довольно сложно. Как правило, к экранам «прилипают» те

дети, родители которых не свободны в каникулы. К счастью, в наше время стало проще организовывать отдых и развлекательную программу для ребенка.

Чем ближе конец каникул, тем может быть хуже настроение у ребенка... И дело не в том, что за неделю он отвык от школы: просто не горит желанием учиться. Вот почему необходимо делать так, чтобы в жизни было больше радостей. В том числе – во время школьных каникул. А после того как они закончатся, не стоит нагружать ребенка всем и сразу. Пусть постепенно и плавно входит в рабочий ритм. Не ждите, что в первые же дни он покажет максимальные результаты.



В ДНИ ОСЕННИХ КАНИКУЛ

- Нужно отдохнуть
- Важно с пользой проводить каждый день
- Наслаждайтесь последними осенними погожими деньками
- Общайтесь с друзьями «вживую»
- Забудьте о компьютере и социальных сетях
- Запланируйте полезные дела в течение каникул





В ДНИ ОСЕННИХ КАНИКУЛ

- Береги своё здоровье
- Соблюдай режим дня
- Вовремя питайся
- Старайся есть больше овощей и фруктов Гуляй на свежем воздухе и вовремя приходи домой
- Соблюдай правила дорожного движения
- Прочитай интересную книгу
- Посмотри интересный фильм
- Помогай по дому
- Повтори пройденный материал



Учёба в радость,

- ✓ когда ты внимателен на уроках
- ✓ когда ты выполняешь все домашние задания
- ✓ когда ты учишь учебный материал
- ✓ когда ты старателен и прилежен
- ✓ когда ты получаешь хорошие отметки за свои знания



**Приятного и полезного вам
времяпрепровождения!**