**Як зробити літо корисним і цікавим для дітей?**

**Навчальний рік позаду, але з настанням літніх канікул турбот менше лише у дітей - у батьків їх лише додається. Три місяці відпочинку дітей треба якось організувати, адже відпуск у батьків в кращому разі - один місяць. А як діти проведуть ще два, чим їх зайняти, як зробити відпочинок корисним і цікавим?**

**Весь навчальний рік наші діти працюють по 9-10 годин на добу - приблизно стільки займають уроки в школі плюс приготування домашніх завдань, читання, музичні заняття, спортивні тренування і тому подібне. Їх навантаження нерідко перевищує робочий день дорослих. І це не може не позначитися на здоров'ї - відомо, що у більшості дітей є або хронічні захворювання, або функціональні порушення, тобто стан передхвороби.**

**Перше що можуть і повинні зробити батьки влітку, - постаратися укріпити здоров'я дитяти, - радить завідувачка лабораторією гігієни навчання і виховання НДІ гігієни і охорони здоров'я дітей і підлітків доктор медичних наук Марина Степанова. - Адже від того, як дитя відпочине, набереться сил за канікули, багато в чому залежить його працездатність і успішність в навчанні.**

**Організовуйте літо**

**Справа звичайна: чекаєш-чекаєш літа, а воно настає завжди несподівано. І вже пізно що-небудь планувати, і тече воно само по собі, дитя тиняється удома, накручуючи батьків криками: "Мені ну-удно!"**

**Щоб цього не трапилося, сядьте разом з ним і складіть план на все літо: два тижні проведеш в міському таборі при школі, ще на три поїдеш в гості до бабусі, потім разом з татком поїдеш на морі, а з мамою місяць поживеш на дачі і тому подібне. Не має значення, які саме пункти плану будуть включені в нього, важливо, щоб канікули були будь-яким чином організовані. Багато сімей складають такі плани спільно з сім'ями друзів: три тижні ваше чадо поживе з нашим у нас на дачі, потім обміняємося або в липні поїдемо разом по Золотому кільцю, а в серпні йдемо в тижневий похід і тому подібне.**

**Комп'ютер і телевізор - у відставку**

**Звичайно, здорово, якщо у вас є можливість поїхати з дитям в будинок відпочинку або санаторій, відправити його до заміського табору. Але якщо все ж частину літа йому доведеться провести удома, обговоріть з ним, чим він буде зайнятий, як краще розпланувати час. Треба постаратися всіма силами відвернути його від сидіння перед телевізором або комп'ютером. Хай займається спортом, грає в рухливі ігри на повітрі, освоює гітару, збирає моделі - та хіба мало захоплюючих речей можна придумати.**

**Пам'ятайте, що найбільш утомливі для дітей комп'ютерні ігри, розраховані на прудкість реакції, - всякі "стрілялки", "броділки", "догонялки".**

**Хочу працювати**

**Підлітки нерідко прагнуть на канікулах попрацювати. Це питання теж краще заздалегідь обговорити на родинній раді. У багатьох містах є спеціальні штаби при учбових закладах або адміністраціях, які пропонують роботу для старшокласників і студентів.**

**Літо без небезпеки**

**На канікулах необхідно поклопотатися і про безпеку дитини, особливо якщо вона на якийсь час залишається без нагляду дорослих. Пам'ятайте, що в канікули значно збільшується ризик не лише вуличного, але і побутового травматизму.**

**Якщо дитя самостійно вирушає в музей, комп'ютерний клуб або просто до бабусі обговоріть разом з ним, яким транспортом краще і безпечніше дістатися до місця. Розрахуйте час, переконайтеся, що він благополучно доїхав.**

**Перевірте дитяче спортивне спорядження: самокат, велосипед, роликові ковзани, бадмінтон - все повинно бути справне. Переконайтеся що все гаразд і з екіпіровкою для цих занять - вона має бути зручною і безпечною.**

**Морозива від пуза**

**Влітку батьки часто упускають контроль за харчуванням дитини. І гроші на розваги ті часто витрачають або на чіпси, морозиво і газовану воду, або на похід в заклади фаст-фуда. Шлункам дітей це користі не принесе. Їм куди потрібніше молочні, овочеві, фруктові блюда, повноцінні сніданки і обіди. Спробуйте захопити дитину спільними кулінарними фантазіями: доручайте їй приготувати смачний салат або десерт, приваблюйте до випічки пирога або здобуття свіжевичавленого соку. А попутно можна розповідати про правила здорового харчування.**

**До доктора Айболіту**

**Початок шкільного життя дуже часто викликає загострення у дитини хронічних захворювань. Якщо у вашого сина або дочки є проблеми із здоров'ям, літо - самий час спокійно зайнятися ними. У навчальний рік не завжди просто викроїти годину для візиту до лікаря.**

**Скористайтеся канікулами щоб проконсультувати дитину у педіатра, отоларинголога, окуліста, стоматолога, ортопеда або іншого необхідного лікаря-спеціаліста. Незайве буде провести часто хворіючому дитяті курс фізіотерапевтичних процедур, зайнятися загартуванням або освоїти вправи для корекції постави.**