

ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ. КУДА ОТПРАВИТЬ ДЕТЕЙ?



Лето - долгожданная пора отпусков и самых продолжительных каникул, которых с огромным нетерпением ждут не только дети, но и их родители. **Перед взрослыми встают вопросы: чем занять своего ребёнка**, чтобы он хорошо отдохнул и весело провел время? Как направить его энергию в мирное русло и обеспечить ему безопасное времяпрепровождение, пока родители находятся на работе? Что нужно сделать, чтобы за три месяца отдыха ребёнок не только не разучился писать/читать/считать, но и узнал

что-то интересное, научился чему-то новому?

Каникулы - не просто отдых от школы, заданий и учителей, это время для восстановления сил, получения новых ярких впечатлений и эмоций. Перемена деятельности, смена обстановки, компания сверстников - необходимые условия для хорошего отдыха. А для того, чтобы он стал ещё и полезным, важно наполнить его интересным содержанием, активными действиями, а также предоставить ребёнку возможность для тренировки самостоятельности. **В детском лагере**, находясь вдали от родителей, ребёнок может почувствовать самостоятельность, несмотря на присутствие воспитателей и педагогов. Он будет полноценно питаться, дышать свежим воздухом, принимать участие в различных мероприятиях и приобретать навыки общения с новыми людьми. **Прежде, чем приобрести путевку** в лагерь, в обязательном порядке с ребёнком необходимо решить вопрос поездки в лагерь, убедиться в его согласии.

Рекомендации для подготовки ребенка в загородный оздоровительный лагерь:

***Ребенок должен быть здоров.** Обратите внимание на необходимые документы: копию медицинского полиса, справку о состоянии здоровья ребёнка с указанием имеющихся заболеваний, профилактических прививок, необходимых анализов. Не ранее чем за 3 дня до выезда в поликлинике по месту жительства нужно получить справку об отсутствии контакта с инфекционными больными, осмотре на чесотку и педикулез.

***Подберите одежду и обувь по сезону**, включая тёплые вещи, спортивную обувь и обувь для посещения душевой, головной убор для защиты от солнца. Не забудьте о носках и нижнем белье в достаточном количестве. Если в лагере планируется купание - добавьте плавки/купальник, пляжное полотенце. ***Особое внимание уделите средствам гигиены.** Ребёнку понадобится: мыло в мыльнице, шампунь, мочалка, зубная паста и щетка, туалетная бумага, дезодорант, солнцезащитный крем, маленькие ножницы, расческа, бритвенные принадлежности для парней и прокладка для девушек. **Возможно, пригодятся средства от комаров.**

***Расскажите ребёнку, почему нельзя брать полотенце, зубную щетку или расческу друга, а также обмениваться личными вещами.** При недомогании или любых проявлениях заболеваний, присасывании клещей необходимо обратиться к медицинскому работнику оздоровительного учреждения. ***Не давайте в дорогу скоропортящихся продуктов из мяса, рыбы, творога, пирожных с кремом, сладких газированных напитков, а вот бутылка простой негазированной воды должна быть обязательно.** ***После окончания смены поинтересуйтесь у сотрудников лагеря**, были ли в учреждении случаи инфекционных и паразитарных заболеваний. **По возвращении домой сами осмотрите** кожные покровы и волосы ребенка на предмет чесотки и педикулеза.

Если ребёнок отказывается в этом году посетить лагерь или у родителей нет возможности приобрести путёвку, то в таком случае стоит вспомнить о родственниках в деревне, особенно если весь учебный год ребенок провел в шумном городе. Отдых в пригороде может стать незаменимым по части трудового воспитания и приобретения новых навыков: огородно-полевые работы, выпас скота, сбор грибов, рыбалка, ведение домашнего хозяйства, это лишь малая часть того, чему может научиться ребёнок, живя в деревне. Кроме того, не стоит забывать о том, что он получит возможность жить на свежем воздухе, ежедневно кушать свежие домашние продукты и общаться со сверстниками. Ну а для того, чтобы ребёнок не забыл буквы и цифры, можно положить ему в чемодан несколько интересных книг, и поручить бабушке/дедушке-тете/дяде проследить за тем, чтобы школьник хотя бы час в день посвящал чтению.

Если у семьи нет возможности приобрести путёвку в лагерь, а родственников в деревне нет, то родителям не остается ничего другого, как оставить ребенка на все лето дома. Самым лучшим вариантом в этом случае может стать, так называемый **пришкольный лагерь**, где в течение всего дня ребенок будет находиться под присмотром педагогов, ходить на экскурсии, принимать участие в развлекательных мероприятиях и т.д.

Однако школьный лагерь, как правило, работает только в июне-июле (большинство школ в августе проводят ремонтные работы и осуществляют подготовку к новому учебному году), так что в определённый период времени родителям всё-таки придется приложить некоторые усилия для организации **досуга своего ребёнка**. Поэтому желательно заранее договориться с начальством об отпуске на период летних каникул. **Совместное времяпрепровождение** родителей и их детей может включать пляжный отдых, прогулки по городу, езду на велосипеде/роликах, спортивные занятия, рыбалку и совместное занятие творчеством. Кроме того, необходимо совмещать семейный отдых с подготовкой к школе.

Планируя летний отдых для своего ребёнка, родители должны понимать, что детям полезнее проводить время на свежем воздухе в кругу своих сверстников, а не дома за компьютерными играми и просмотром телевизора.

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РО» в г. Ростове-на-Дону.

Как защитить ребёнка от негативного влияния гаджетов?



Наступает долгожданное лето, а это значит, что у детей и подростков в период школьных каникул появится много свободного времени, которое они предпочтут проводить с различными гаджетами. Интернет, социальные сети – это целый мир для современного ребенка, который может быть также важен, как и реальный. Общение с друзьями, просмотр тематических групп, учеба и развлечения идут в тесной связи со всемирной сетью. Современные дети тянутся к телефонам, планшетам и компьютерам. Неудивительно, что такое погружение в виртуальность зачастую вызывает у родителей тревогу и массу вопросов о том, стоит ли вообще позволять ребенку сидеть в телефоне или планшете, и если стоит, то как контролировать этот процесс?

С какого возраста можно? Педиатры и детские психологи не рекомендуют общение с планшетами и прочими подобными устройствами до 2х лет. После этого можно постепенно начинать смотреть вместе с малышом небольшие образовательные мультфильмы и открывать первые приложения. Последние исследования показывают, что образовательные приложения действительно помогают получать новые знания, но живые люди все-равно учат эффективней.

Каковы лимиты времени? Для многих родителей мобильный телефон у их ребенка является залогом его безопасности и их спокойствия, ребенок находится под постоянным контролем своих мамы и папы. Однако, необходимо ограничивать время пребывания любимого чада в виртуальном пространстве. Чрезмерное и неправильное использование мобильных устройств может привести к нарушениям сна, зависимости, депрессии, ожирению и некоторым другим проблемам. Вызывает недостаток движения, и, как следствие, нарушения осанки и развития определенных групп мышц. Еще больше вреда телефоны способны нанести глазам. Постоянная концентрация на небольшом объекте в течение длительного времени может вызвать сухость глаз, и, как следствие, воспаление. Кроме того, «мобильники» способствуют развитию близорукости.

Конечно, совсем лишать ребенка знакомства с гаджетами неразумно, так как в современном мире без них не обойтись. Главное в этом вопросе – соблюдать баланс, чтобы телефон, планшет и компьютер не вредили живому общению с родственниками и друзьями, обучению, сну и тому, что называют «активным времяпрепровождением». Родителям стоит обратить внимание на собственное поведение – сколько времени они сами тратят на телефон и компьютер? Не копирует ли ребенок их собственное поведение? Если ответ утвердительный, стоит разработать четкие правила, которые будут общими для всех, и следовать им. Что это за правила? Самые разнообразные. Можно установить в доме свободные от гаджетов зоны. Это может быть кухня или гостиная. Можно договориться не пользоваться телефонами и планшетами за обеденным столом или в постели, а главное откладывать их как минимум за час до сна.



Детям, которые уже начали пользоваться социальными сетями стоит рассказать о правилах общения в интернете:

*важно предупредить ребенка о добавлении новых друзей, только тех, которых знаешь за пределами интернета. А с новыми нужно вести себя максимально осторожно. И если в друзья настойчиво просится незнакомец, то необходимо рассказать о таком «друге» маме или папе; *нужно предупредить ребенка о том, чтобы при регистрации в социальных сетях он не указывал некоторые личные данные, например, номер школы, свой домашний адрес и т.д. Как защитить ребенка? Дети способны удалять историю переписки и посещения сайтов, но на сегодняшний день существует множество средств родительского контроля деятельности ребенка с компьютерами и гаджетами. При этом подростку нужно объяснить, что родители делают это для того, чтобы предотвратить опасность, и что они имеют на это полное право. Кроме того, важно расположить своего ребенка к доверительному общению. Для того, чтобы подросток сам рассказывал о друзьях, обидчиках, предложениях куда-то пойти, неприличных фото или картинках, присланных посторонними, родителям нужно настроить и постоянно поддерживать с ним дружеский контакт. Ребенок будет рад поделиться любой информацией только при условии, что его не будут критиковать. Всё в этом мире индивидуально – одним детям телефон и планшет с правильными играми помогут развиваться более быстро и успешно, других они могут отвлечь от реального мира и нанести вред. Поэтому очень важно, чтобы родители вовремя уловили грань, за которой подросток теряет разницу между реальной и виртуальной действительностью.

Правила выбора детских игрушек.



Среди всего многообразия детских игрушек несложно потеряться. При этом игрушка должна не только нравиться ребенку и быть ему интересной, но и подходить ему по возрасту, быть безопасной, отвечать многим нормативам и стандартам.

Безопасность детских игрушек регламентируется техническим регламентом Таможенного союза ТР ТС 008/2011, который так и называется – «О безопасности игрушек».


Выбирая игрушку, важно обратить внимание на:


- *Материал.** Игрушка должна быть изготовлена из безопасных материалов. Не покупайте игрушки, сделанные из натурального меха и древесной коры, кроме того, игрушки из кожи не рекомендованы для детей до 3 лет. Выбирая мягкие игрушки, стоит помнить, что у них должен быть плотный и хорошо прошитый ворс, так как они могут линять. Кроме того, мягконабивная игрушка не должна содержать в наполнении твердых или острых инородных предметов, ее швы должны быть прочными.
- *Форму.** Игрушка должна быть без острых выступающих частей, заусенцев и острых углов, о которые ребёнок может пораниться.
- *Цвет,** который должен быть максимально естественным. Во-первых, это не нарушает представления ребёнка о реальном мире, а во-вторых, игрушки «ядовитых цветов» могут пугать детей и содержать «токсичные» красители. Краска должна быть прочной (не пачкать руки, не отслаиваться, не смываться водой).
- *Запах.** Не стесняйтесь прямо в магазине принюхиваться к игрушке. Она не должна иметь стойкого неприятного запаха, а если имеет, значит, она изготовлена из «токсичных» материалов.
- *Звук** не должен раздражать слух и пугать ребёнка. Если игрушка с музыкальным сопровождением, перед покупкой прослушайте все мелодии и убедитесь в том, что малыш не испугается. Кроме этого, обратите внимание на громкость звука или возможность его регулировки. При покупке музыкальных духовых игрушек обратите внимание на места для соприкосновения с губами детей — они должны быть изготовлены из легко дезинфицирующихся материалов, не впитывающих влагу.
- *Детали.** Несъёмные детали игрушек, изготовленные из твёрдых материалов, например металлов, древесины или пластмассы, должны быть установлены так, чтобы ребёнок не мог захватить их зубами. Если же детали отделяются от игрушки, то они не должны иметь острых кромок и концов.
- *Место,** где вы покупаете игрушки. Покупайте игрушки в специализированных магазинах, не приобретайте игрушки «с рук» в местах несанкционированной торговли.

Особое внимание следует обратить на наличие информации о товаре и изготовителе. Маркировка и техническая документация, поставляемая в комплекте с игрушкой, выполняются на русском языке и должны **содержать основную информацию:**

- * наименование игрушки;
- * наименование страны изготовителя;
- * наименование и местонахождение изготовителя (уполномоченного изготовителем лица);
- * способы ухода за игрушкой (при необходимости);
- * дата изготовления (месяц, год).

Что означают символы на игрушках?

 **Буквы ЕАС** – такая маркировка означает, что игрушка изготовлена согласно требованиям безопасности Таможенного союза, расшифровывается как Евразийское соответствие (Eurasian Conformity).

Предупреждающее указание возрастной группы, **не предназначено**  **для детей в возрасте до 3х лет.**

Уважаемые родители! Приобретая игрушки, будьте внимательны, чтобы игрушка приносила не только радость, но и была безопасна для Вашего ребенка!