

«Ура!!! Каникулы!!!» Как знакомы подобные чувства многим... родителям. Наконец-то свобода от каждодневных проверок домашних заданий, многоразовых объяснений, казалось бы, простых вещей, от борьбы за подъем по утрам. Можно расслабиться. Но действительно ли это так? Знаете ли вы, дорогие родители, сколько опасностей подстерегает школьников во время каникул?

### **Чем чревато безделье на каникулах**

**1. Травматизм.** По статистике именно травмы являются одной из основных причин смерти детей. Понятно, что не все несчастные случаи заканчиваются трагически. Но любая травма наносит вред здоровью ребёнка, а ее последствия могут проявиться даже во взрослой жизни.

Чтобы получить травму, ребёнку не обязательно лазить по строительным площадкам или гонять на велосипеде по проезжей части. Несчастный случай может произойти даже дома. Основной причиной является то, что ребенок дома один и ему нечем заняться. А ведь для детей естественно любопытство, бурлящая энергия и отсутствие опыта, чтобы предвидеть опасность.

**2. Болезни.** Как может повлиять на школьника сидение перед телевизором или за компьютером? Нагрузка на зрение, порция электромагнитного излучения, склонность к ожирению. Я уже не говорю о влиянии увиденного на несформировавшуюся детскую психику. Не слишком радужные перспективы. Не правда ли?

Думаете, лучше пусть ваш сын или дочь целый день проводит на улице. Определенная польза есть: свежий воздух, некая доля активности. Но, если ребенок предоставлен сам себе, то присутствует риск болезней желудочно-кишечного тракта (из-за нерегулярного или неправильного питания), простудных заболеваний (ведь он не всегда может выбрать одежду по сезону).

**3. Аморальные поступки.** Буквально в каждой сводке криминальных новостей можно услышать о правонарушениях или даже уголовных преступлениях, совершенных несовершеннолетними. Пьянство, наркотики, воровство, разбойные нападения, причинение умышленного вреда чужому имуществу – вот только неполный перечень. И во многих случаях это следствие безделья.

Становится страшно за дорогого человечка? Но риск можно намного уменьшить, если не забывать о ребенке. Хорошо, если детский отдых будет организован.

### **Чем занять ребенка на каникулах**

Таких занятий сегодня огромное множество на любой вкус: различные экскурсии и путешествия, выезды на природу; интересные кружки и секции. Очень полезно поучаствовать в каких-либо добрых делах. Можно провести каникулы в школе. Сегодня учебные заведения планируют занятия по интересам на время каникул.

Но это не значит, что нужно завтра оставить сыну или дочери записку на холодильнике типа: «Купи хлеба, помой посуду. Сходи в Центр внешкольной работы, запишись в кружок. Я проверю вечером». Ребенку очень нужна ваша помощь:

- узнайте, используя справочные службы, какие кружки и секции функционируют в вашем городе, а также, что предлагают турфирмы, к примеру, на осенние каникулы; время проведения занятий, стоимость поездки;
- вместе с ребенком выберите из составленного списка то, что ему ближе;
- составьте расписание каникул, чтобы равномерно их заполнить;
- интересуйтесь впечатлениями, успехами своего ученика.

И, главное, обязательно запланируйте время, которое вы проведете вместе. Не переживайте, что не можете придумать ничего особенного или нет достаточного количества денег. Съездите на природу, прогуляйтесь по парку, поиграйте во дворе в подвижные игры, сделайте что-то дома вместе. Для ребенка важно ваше внимание к нему. И не сомневайтесь: для сына или дочери это будет самый памятный день каникул.

Пусть не получилось расслабиться, зато осенние каникулы для вашего ребенка будут радостными и полными впечатлений. А на вопрос друзей: «Как проводишь каникулы?» - ребенок уверенно ответит: «Замечательно!».

