

государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Кировский центр социальной помощи семье и детям «Паруса надежды»
Адрес: 249442, Калужская обл., г. Киров, ул. Пушкина, д. 12В
Тел. 8(48456) 6-32-57, 6-36-30, 5-06-16
e-mail: gbuparusanadezhdy@adm.kaluga.ru
сайт: <https://kirovparusa.ucoz.org/>

Чек-лист для родителей: как провести каникулы с пользой

Первоочередная цель летних каникул - избавить ребенка от усталости и стресса. При планировании каникул можно использовать следующий принцип: активность, любимые занятия, умственная нагрузка.

Список идей на лето с ребенком:

1. Природа. Избавиться от стресса и снять напряжение после долгого учебного года поможет пребывание с ребенком на природе.

Идеи: вылазка к реке или местному озеру, путешествие с палатками с ночевкой в ближайшем лесу. Поставьте на своем участке палатку, а ребенку предложите пригласить к себе друзей с ночевкой. Вечерний костер, поджаренный хлеб, байки у костра- получите незабываемый летний выходной.



2. Путешествия и экскурсии. Путешествовать не только приятно, но и полезно. Приобретая новый опыт, повышается когнитивная гибкость мозга. Увеличивается выработка антител и улучшается иммунитет, т.к. во время путешествий организм сталкивается с большим количеством новых микроорганизмов.

Идеи: если вы не планируете путешествия, то их вполне можно заменить на экскурсии в ближайшие города: в музей космонавтики, краеведческий музей, дома известных людей. Главное- правильно подобрать интересного экскурсовода.

3. Общение с животными. При контакте «глаза в глаза», поглаживании кошки, собаки, кролика, у нас выделяется гормон счастья (окситоцин). Зоотерапия успокаивает нервную систему, снимает стресс, развивает эмпатию и улучшают социальные навыки.

Идеи: посещение ближайшего ипподрома. Не обязательно кататься на лошадях, достаточно контакта. При помощи иппотерапии у детей формируется доверие, уверенность в себе.

4. Умственная нагрузка. Здесь важно найти золотую середину. Если перегружать школьника летом учебными занятиями, не избавите мозг от хронической усталости, а если полностью забросите занятия- ребенку будет сложно войти в рабочий процесс в сентябре.

Идеи: отлично подойдут для каникул шахматы и шашки и другие настольные игры на логику, орфографию и математическое мышление. Не стоит забывать и о чтении.

5. Хобби. Лето- отличная возможность для развития имеющихся увлечений или поиска нового хобби. Хобби учит настойчивости и снимает излишнюю тревожность и зачастую помогает определиться с будущей профессией.

Идеи: различные профильные лагеря, посещение мастер-классов, уроки декоративно-прикладного мастерства - всё это помогает ребенку развивать свой потенциал и найти себя.

Помните, что летние каникулы – время отдыха и перезагрузки нервной системы. Чтобы освежить школьные знания, достаточно позаниматься последние 2 недели летних каникул.

Подготовила педагог-психолог Оксана Павлюченкова