

Советы родителям, чтобы их ребенок не провел лето за компьютером

Помогите ребенку спланировать свой день

Составьте летний режим дня на бумаге и разместите на видном месте, чтобы он ориентировался на него. Полноценный сон ребенка 6-10 лет должен составлять не менее 10 часов, на отдых и свободное время отведите до 3,5 часа (это время, которое ребенок проводит в спокойной атмосфере, без телевизора и книг, рекомендую потратить на прогулку), ограничьте время за гаджетами, пусть это будет 1,5 часа, но с обязательными перерывами.

Уделяйте своему ребенку достаточно времени

Чаще собирайтесь всей семьей вместе, чтобы придумать какое-нибудь совместное мероприятие, интересное для всех.

Запишите ребенка в летний лагерь

В лагере организуют досуг школьника. Необязательно отправлять ребенка в лагерь подальше от дома, это могут быть профильные (тематические) смены в центрах детского творчества и различных детских клубах в вашем городе.

Устройте семейный вечер

Например, вечер настольных игр. Если детям интересно, посетите всей семьей выставки, музеи, спектакли. Сходите в кино или посмотрите семейный фильм дома.

Отправьтесь на прогулку с пикником

Возьмите плед, корзину, подготовьте перекус – бутерброды, свежие фрукты и овощи, сок, воду или чай и отправляйтесь в ближайший парк. Организуйте активные игры на природе. Используйте скакалки, бадминтон, мяч. Устройте веселые соревнования: кто дальше, кто больше, кто точнее!

Проводите время активно

Катайтесь на роликах и велосипедах, аттракционах, прыгайте на батутах. Если у вас и детей нет аллергии, сходите с ребенком в конный клуб, лакомьтесь сладкой ватой и мороженым. Заряд положительных эмоций и впечатлений вам и вашим детям обеспечен!

Устройте званый ужин

Предложите позвать друзей или родственников на необычный тематический ужин. Выберите с детьми и приготовьте блюда по рецептам любой национальной кухни. Интересные рецепты можно придумать самим или посмотреть идеи в интернете.

Обязательно фотографируйтесь вместе с детьми

Совместно с ребенком оформите летний альбом. Фотографии помогут сохранить в памяти приятные впечатления и эмоции!

Не бойтесь предлагать новые идеи

Предложенные варианты совместного досуга с детьми – это только пример того, как можно отвлечь ребенка от гаджетов и интернета. Реализовывайте и собственные идеи для интересного и увлекательного летнего отдыха вместе со своими детьми!