

A full-page background image showing a family of four (a man, a woman, and two children) running happily on a sandy beach. The man is wearing a white polo shirt and blue shorts, the woman is wearing a colorful striped shirt and pink shorts, and the two children are also running. The ocean waves are visible in the background under a clear sky.

ЛЕТО

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Время сплочения

Лето – идеальное время для общения с семьёй! Отличная погода, больше свободного времени, никаких школьных забот. Это шанс попробовать что-то новое и найти занятия по душе всем.

Совет: планируйте тематические экскурсии. Например, «прогулка дня» – поездка в парк, «вторник» – посещение библиотеки. Или выберите еженедельную тему, например «исследование космоса», и организуйте активности вокруг неё.



Что почитать?

6+

«Тимур и его команда» | А. Гайдар, 1940

6+

«Оруженосец Кашка» | В. Крапивин, 1965

12+

«Лето с капитаном Грантом» | С. Иванов, 1990

12+

«Дом, в котором... я» | М. Петросян, 2009



Договоримся на берегу

Дети лучше всего справляются с предсказуемыми и регулярными задачами. Летом, когда школьное расписание исчезает, важно заранее обсудить, как будут проходить будни и выходные.

Совет: создайте совместно с ребёнком гибкий, но последовательный распорядок дня. Не расписывайте каждую минуту, но определите важные моменты: утренние процедуры, домашние обязанности, летнее чтение.

Что посмотреть?

0+

«Приключения маленького Бахи» | 2022

6+

«Байкальские каникулы» | 2015

12+

«Нормальный только я» | 2021

Время здоровых привычек

Лето – лучший период, чтобы перейти от вредных сладостей к полезным: фруктам и ягодам!

Совет: если без сладостей совсем никак, выберите один «сладкий день» в неделю и соблюдайте умеренность. И не забудьте посетить стоматолога до начала отпуска — лучше сделать это за 15–30 дней до поездки, чтобы успеть решить все вопросы.

Время новых впечатлений

Для развития ребёнка нужно разнообразное окружающее пространство. Новые впечатления необязательно искать за тридевять земель!

Совет: ищите новое на соседней улице или в ближайшем парке. Посещайте театры, музеи, отправляйтесь в походы.

Придумайте активные игры на природе. Совместная игра создает незабываемые воспоминания и сближает семью.