

Гомельский городской
социально-педагогический центр

Отдел профилактики и комплексной
реабилитации

Наши контакты:

тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:

www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:

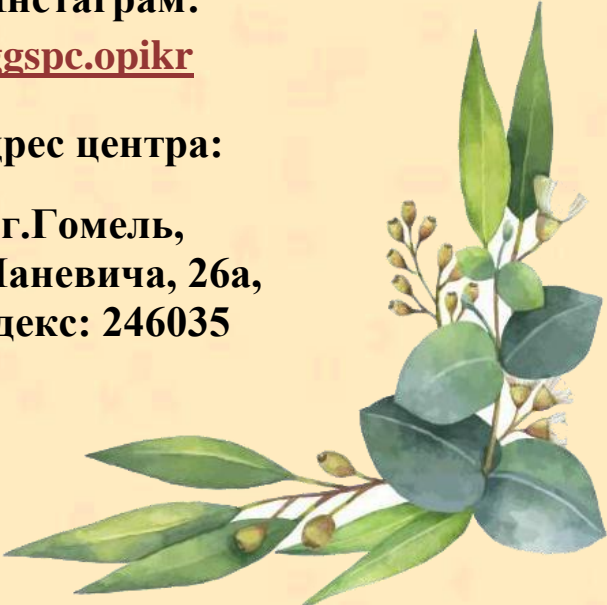
ggspc@gorouogomel.by

Инстаграм:

[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035



**Чек-лист для родителей «Свободное
время с пользой»
(организация полезной занятости детей)**

Гомель 2024

Предлагаем несколько советов для родителей, которые помогут грамотно организовать занятость подростков, в том числе в период каникул



Совет первый: Планируйте

Заранее продумайте, как будут организованы каникулы? Вооружитесь календарём и составьте план каникул, в который внесите уже известные даты отдыха семьи: например, совместный отдых на даче, поход, поездка на море. Выпишите оставшиеся промежутки времени и вместе с ребенком обсудите, чем бы он хотел заняться.

Совет второй: Владейте информацией и советуйтесь.

Поговорите с классным руководителем (куратором), ознакомьтесь с графиком мероприятий, проводимых на базе учреждения образования. Ваш ребёнок может присоединиться к группе для похода в кино или на хоккейный матч, поиграть в футбол, узнать лучше свой характер на тренировочных занятиях.

Узнайте, какие возможности организации досуга в вашем районе. Это могут быть: обучающие курсы, занятия по интересам и др..

Совет третий: Нет травматизму

Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка. Поговорите о необходимости соблюдения правил дорожного движения, соблюдении правил пожарной безопасности дома и в лесу, недопустимости купания в запрещённых местах.

Совет четвёртый: Режим дня

Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе – вот лучший отдых. Настаивайте, чтобы ребенок как можно дольше находился на свежем воздухе – гулял с друзьями, катался на велосипеде, тренировался на площадке. Конечно, в период каникул возможны некоторые отклонения от режима, но проводить ночь за компьютерными играми или просмотром сериалов не стоит.

Совет пятый: Правильное питание.

Конечно, очень сложно полностью контролировать рацион подростка. Но каждый родитель может позаботиться, чтобы дома была приготовленная горячая еда, а не только перекусы в виде бутербродов. И да, ещё раз напоминаем о пользе овощей, фруктов и молочных продуктов.

Совет шестой: Развлекаемся с пользой

Уделите время экскурсиям, посещению музеев, походам на выставки и в кино. Вместе с ребенком изучите афишу и решите, на какие мероприятия вам хочется сходить вместе, а что он хочет посетить в компании друзей.

Уважаемые родители! Помните, большинство правонарушений подростки совершают в период каникул и выходные дни. Связано это с наличием большого количества свободного времени, которое дети не всегда умеют правильно организовать. В ваших силах помочь ребенку запланировать интересные дела реализации во время каникул и с пользой провести свободное время.