**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ**

Летние каникулы — самое благоприятное время, когда необходимо использовать все имеющиеся возможности для оздоровления ребенка. Солнце, воздух и вода — самые благоприятные факторы для детей любого возраста.

В целях предотвращения психологического дискомфорта, конфликтов, заболеваний следует ребенка заранее подготовить к летнему отдыху.

Для начала детям не помешало бы отоспаться вволю! Известно, что большинство детей недосыпают 1 - 1,5 и даже иногда и 2 часа в учебные дни. А ведь детские неврозы наиболее часто развиваются в результате систематического недосыпания.

Сократить пользование различных гаджетов ведь летние каникулы — это лучшее время для того, чтобы, наконец, дать ребёнку то, что вы давно собирались, но не успели в течение учебного года. Появляется больше времени для общения с ребёнком, проведения совместной деятельности.

Оказать влияние и на интерес ребёнка к учебной деятельности. Для этого:

* подчеркивайте важную роль хорошего образования в вашей жизни; обсуждая знакомых (взрослых или детей) обращайте внимание на качество и уровень их образованности;
* подчеркивайте востребованность грамотных специалистов на производстве;
* будьте внимательны к склонностям и интересам вашего ребёнка, способствуйте их развитию, через них осваивая все более широкие области знания.

Из широкого спектра возможностей выберите те виды летнего отдыха, развлечений, занятий, которые устроят вашего ребёнка и вас.

Приобрести полезные житейские навыки (ремонт, благоустройство жилья и другие занятия). Совместная деятельность родителей и детей, не связанная с учебным процессом, может стать важнейшим средством профилактики неуверенности, тревожности, заниженной самооценки, аутодеструктивного поведения. Позволяйте ребёнку чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Самостоятельное принятие решений и ответственность — неотъемлемая часть взросления. Используйте стратегию принимающего, поддерживающего поведения.

Сбалансировать питание ребёнка, его рацион должен содержать достаточное количество белков и углеводов, а это молочные и мясные продукты, свежие фрукты, ягоды и овощи. Лето — самый благоприятный период для восполнения недостатка витаминов.

**В каникулярное время необходимо позаботиться и о безопасности ребёнка:**

За нахождение в ночное время несовершеннолетних в развлекательных заведениях или вне жилища без сопровождения законных представителей предусмотрен штраф:

* в развлекательных заведениях с 22.00 до 6.00 часов – привлекут к штрафу законных представителей и владельцев заведений в размере 3 [МРП](https://egov.kz/cms/ru/articles/taxation/article_mci_2012) (10 350 тенге);
* вне жилища с 23.00 до 6.00 часов – предупреждение.

Если подобный факт повторится в течение года, предусмотрен штраф в размере 7 [МРП](https://egov.kz/cms/ru/articles/taxation/article_mci_2012) (24 150 тенге).

За употребление табачных изделий несовершеннолетними в общественных местах согласно статье 441 КоАП РК [предусматривает](https://kodeksy-kz.com/ka/ob_administrativnyh_pravonarusheniyah/441.htm) административную ответственность за нарушение запрета на курение в общественных местах:

* курение в неположенном месте наказывается штрафом в размере 15 МРП (51 750 тенге, 1 МРП в 2023 году — 3 450 тенге);
* если в течение года нарушение повторилось, то штраф увеличивается до 20 МРП (69 тысяч тенге).

За нецензурную брань в общественных местах (мелкое хулиганство) штраф повысился в четыре раза в Казахстане. С 06 марта 2023 года встпили в силу поправки в Кодекс об административных правонарушениях - штраф составляет 69 тысяч тенге (ранее 17 250 тенге) или арест на срок до 15 суток.

Педагог-психолог: Янюк А.С.