



Корисні канікули

Що робити, щоб канікули провести з користю і не нудьгувати,
та **чого не варто робити**

Канікули – це можливість набратися свіжих сил, оздоровитися, закріпити набуті у школі знання. Є моменти на які варто звернути увагу і якщо їх дотримуватись, то канікули можуть бути не лише цікавими, а й корисними



- ***Організуй собі режим дня, та дотримуватися його щодня:*** зафіксувати години прокидання, харчування, саморозвитку, прогулянок. При правильно розпланованому часу, людина встигає зробити все задумане
- ***Заплануй на кожен день активний відпочинок на свіжому повітрі:*** прогулянки, ігри і спортивні заняття на свіжому повітрі - ось кращий відпочинок після шкільних занять)
- ***Заведи блокнот та фіксує щодня лише позитивні моменти:*** щоб досягти позитивних життєвих результатів необхідно, в першу чергу, концентруватися на хороших аспектах життя
- ***Склади раціон:*** щоб канікули стали часом відновлення і накопичення сил, необхідно, щоб в раціоні була достатні кількість молочних і м'ясних продуктів, овочів, фруктів.
- ***Займись особистісним зростанням:*** канікули - самий відповідний час для екскурсій, відвідування арт-галерей, музеїв, театрів та виставок

Чого не варто робити:





- **Перегляд телевізійних програм** : при перегляді телевізора очі знаходяться в стані постійної напруги. Якщо навантаження тривале, то через деякий час погіршується зір і може призвести до серйозних проблем. Тривалість перегляду телевізійних програм для дітей від 7 до 13 - не більше 2 годин на день.
- **Комп'ютер, мобільний телефон та планшет**: Гаджетні ігри не така вже й безпечна річ і впливають не тільки на емоційний, психічний стан людини, але

й на фізіологію. Дистрофія м'язів, болі в суглобах, порушення опоро-рухового апарату, псується зір, болить голова, в очах лопаються судини, під очима чорні кола. Використовуй їх не більше 30 хвилин в день.

- **Інтернет**: Інтернет – це наркотик для дітей. Затягує непомітно, вирватися складно. Так, в інтернеті багато розвиваючих ігор і пізнавальних мультфільмів/фільми, є і презентації для розширення знань. Але за цим всім є й приховані мінуси, які в цілому негативно впливають:
 - виникнення залежності
 - вплив на нервову систему
 - недостатність реального спілкування
 - втрата часу
 - кібер-небезпека
 - зниження креативності/творчості
 - втрата конфіденційності
 - безсоння, тощо

Це не означає, що потрібно обходити стороною гаджети та інтернет, просто дотримуйтесь норм.

Норми перебування за комп'ютером (планшетом, айфоном): 7 років – до 20 хвилин 7-11 років – до 30 хвилин 12 -14 років – до 45 хвилин 15-16 років – до 2 годин з перервами

P.S. А краще у вільний час, більше спілкуйтесь з друзями, організуйте прогулянки, зустрічайтесь з однокласниками та грайте у різноманітні ігри. Не витрачайте марно час, насолоджуйтесь реальним життям!