

КОНЬКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ



# зимний отдых: правила безопасности

Центр по профилактике ДДТТ  
Института воспитания





# Поддерживаем мотивацию ребёнка

Учёба на каникулах **подходит** вашей семье, если:

- ✓ у ребёнка есть интересы, на которые раньше не было времени;
- ✓ он сам проявляет желание учиться;
- ✓ вам удалось составить удобное и комфортное расписание работы и отдыха;
- ✓ ребёнок может самостоятельно выбрать, чем он хочет заниматься.

Учёба на каникулах **НЕ подходит** вашей семье, если:

- ✗ ребёнок чрезмерно устал от школы, хобби и дополнительных занятий;
- ✗ он наотрез отказывается от предложенных вариантов занятий (уговоры здесь только навредят);
- ✗ у ребёнка есть свои планы, которым может помешать обучение на каникулах (поход или поездка с друзьями, детский лагерь, подработка и т. д.).



# Поддерживаем мотивацию ребёнка

## #1 Договаривайтесь заранее

Самое обидное — внезапно услышать: «Ну-ка выключай компьютер и садись заниматься!» Лучше заранее договоритесь, сколько времени в неделю и какими предметами будете заниматься.

## #2 Сохраняйте положительную мотивацию

## #3 Предоставьте ребёнку выбор

Пусть в свободной от школы обстановке он сам решит, сколько времени ему нужно для дела.

## #4 Не давите

## #5 Не допускайте эмоционального выгорания

На детей плохо влияет постоянная проверка знаний, когда ребёнок живёт в ожидании плохой оценки и критики со стороны учителя или родителей.



## Учимся нескучно

Чтобы предотвратить потерю знаний, не обязательно зубрить параграфы учебника или писать сочинения. Точно не стоит проводить все каникулы за столом с тетрадью.

Поход в магазин со списком, когда ребёнку нужно посчитать расходы, или распределение карманных денег на неделю заменит скучные задачки по математике.

Проект по окружающему миру можно делать, наблюдая за природой, погодой, насекомыми. Записывать, зарисовывать, искать информацию в интернете.

Поддерживать необходимый уровень иностранного языка можно, просматривая фильмы и мультфильмы на языке оригинала с субтитрами.

*Посмотрите Открытые уроки Института воспитания всей семьёй – это отличный способ провести время вместе с детьми, и возможность расширить кругозор ребёнка.*



# Соблюдаем баланс учёба/отдых

## 1 | Играйте, а не учитесь

Чтобы у ребёнка не было ощущения, что он продолжает учиться так же, как и в будни, занятия должны быть дозированными и восприниматься как игра.

## 2 | Выбирайте развивающие игры и приложения вместе с ребёнком

Это могут быть приложения  
для развития памяти, смекалки  
или игры на логику и внимание.

## 3 | Учитывайте текущие оценки вашего ребёнка

Если школьник хорошо учится,  
не обязательно концентрироваться  
на программе. А если нет — наоборот,  
на каникулах надо подтянуть ребёнка  
по необходимым предметам.



УЧЁБА И ОТДЫХ: БАЛАНС

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



# КАНИКУЛЫ: учиться или отдыхать?





## Рекомендации по безопасности:

- ✓ катайтесь на специально оборудованных катках;
- ✓ дети до 12 лет на катках общественного пользования допускаются к катанию только в сопровождении взрослых;
- ✓ для детей и неуверенно катающихся взрослых рекомендуется использовать пассивную защиту — **шлем, налокотники, наколенники;**
- ✓ берите с собой запасную тёплую одежду — **варежки, перчатки, носки, кофты и т. д.**



КОНЬКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ



## Помните главное:

Кататься на коньках на загородных  
необорудованных открытых  
водоёмах **запрещено!**





## Запрещается:

- ✗ выходить на ледовое поле с клюшками, шайбами, санками, колясками, играть в хоккей и другие игры, создающие помехи комфорtnому и безопасному отдыху посетителей катка;
- ✗ приводить с собой домашних животных;
- ✗ долбить или ковырять лёд коньками или другими предметами;
- ✗ бросать на лёд любые предметы, выливать жидкость и сыпать какие-либо вещества;
- ✗ во время массового катания на ледовом поле выполнять сложные элементы фигурного катания.

КОНЬКИ

РЕКОМЕНДАЦИИ



## Правила безопасного поведения на катке



Не катайтесь на большой скорости и не создавайте помех окружающим



Уважительно относитесь к другим посетителям катка



Будьте внимательны и осторожны на льду



Будьте внимательны к маленьким посетителям катка