Drodzy Rodzice,

letni wypoczynek jest czasem wyczekiwanym i napawającym nas radością i nadzieją na przeżycie wielu przyjemnych chwil. Aby tak się stało, abyśmy mogli wypocząć i zapewnić bezpieczny wypoczynek naszym dzieciom powinniśmy pamiętać o kilku istotnych rzeczach.

Dzieci mają dużą wyobraźnię i inicjatywę. Są ciekawe świata i gotowe na nowe doświadczenia i wrażenia. Z  łatwością wcielają w życie swoje pomysły dlatego nie zostawiajmy dzieci bez opieki, starajmy się zorganizować im czas lub monitorujmy to, co robią w tak zwanym czasie wolnym.

Pomimo wakacji starajmy się aby dzieci prowadziły higieniczny tryb życia, żeby chodziły spać o właściwej porze, jadły posiłki zawierające białko, witaminy, sole mineralne, przebywały na powietrzu i słońcu, dostarczając sobie w ten sposób witaminy D niezbędną w procesie wzrostu.

Pamiętajmy, że ruch, zwłaszcza  w okresie dzieciństwa przyczynia się do odbudowy i wzmacniania kości i mięśni, poprawia krążenie krwi, przyczynia się do obniżenia napięcia [psychicznego. Organizujmy dzieciom aktywność na powietrzu.](http://psychicznego.Zo)

Siedzenie przed ekranem telewizora czy komputera powoduje wady postawy, problemy ze wzrokiem, koncentracją uwagi, sprzyja powstawaniu nadwagi a u dzieci poniżej 3 roku życia jest w ogóle niewskazane z powodu braku gotowości psychicznej dziecka na przyjęcie oglądanych treści.

Najwięcej przyjemności i radości zyskają dzieci w czasie kontaktów z rówieś[nikami. To](http://nikami.To) właśnie wakacje sprzyjają wspólnej zabawie. Wykorzystajmy ten czas na cieszenie się z bycia razem i przeżywania wspaniałych wakacyjnych przygód.