

творческому занятию есть подробные мастер-классы.

6. Семейные скрапбукинг-книги.

Интересная идея, которая может стать хорошей семейной традицией. В течение недели нужно собирать все те мелочи, которые мы обычно складываем в книги и коробки на память – засушенные цветы с памятной прогулки, билеты с сеанса интересного фильма, веселые фотографии, смешные рекламные листовки из ящика и объявления из газет, и проч. На выходных же всей семьей этими памятными мелочами заполняется скрапбукинг-книга, которая дополняется забавными комментариями всех домочадцев.

7. Семейный туризм.

Если времени и средств хватает, то это — одна из самых замечательных идей для семейного досуга. Речь, конечно, не о поездке на острова, чтобы позагорать на золотом песке у океана, а о полезном туризме, сочетающем интересные экскурсии и активный отдых. Сюда же можно отнести и семейные походы с палаткой, удочками и гитарой: учим детей разжигать костер, жить без гаджетов, получать удовольствие от реальности и простых вещей без интернета, отличать съедобные грибочки от несъедобных, выживать в лесу и искать выход к людям по мху/солнцу и проч.

Но самое главное – это не вид досуга, а отношение к нему всех домочадцев. Даже генеральная уборка или высаживание рассады в своем огороде всей семьей может стать замечательным семейным времяпрепровождением, если домочадцы любят

проводить время вместе.

Родителям на заметку:

Что вспоминаете вы, когда думаете о детстве? Общие семейные праздники, походы с палаткой, веселые события «на картошке», подготовку подарков всей семьей к новому году, катание с горки всей семьей на картонках или на одних санках, и многое другое.

А что вспомнят ваши дети? Вы же не хотите, чтобы самыми яркими их воспоминаниями были просмотры передач или сотни лайков в социальной сети?

Ищите время на своих детей — сколько бы им ни было лет!

Только ваше личное внимание и ваша искренняя заинтересованность может отвлечь их от дурных компаний и поступков, привить все самое светлое, доброе и полезное.



Министерство социальной защиты населения Хабаровского края

КГБУ «Комсомольский-на-Амуре реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

Семейный досуг



Как же сложно найти время для семейного отдыха, когда родители бесконечно работают, а у детей — то учеба, то дополнительные занятия в кружках и секциях! А когда свободное время все-таки появляется, единственное, на что хватает фантазии у домочадцев — это просмотр телевизора или коллективное «заседание» в интернете.

А ведь общий досуг — это еще и формирование крепких и добрых семейных традиций, которые так важны для детей и семьи в целом.



Интересы детей разного пола и возраста совпадают не так уж часто (у каждого свои пристрастия) — что уж говорить про интересы детей и родителей!

Но роль общего семейного отдыха крайне важна — как для благоприятной атмосферы в доме, так и для формирования в детях правильного отношения к семье.

Несмотря на разницу интересов, объединить семью одной идеей вполне возможно.

Какие существуют варианты семейного отдыха?

1. **Активные игры.** Идеальный вариант, если их проводят на свежем воздухе. Такой отдых не только даст всем заряд энергии и изрядно поднимет настроение, но и станет отличным фундаментом для закладки крепкого здоровья ребенка. Вариантов игр довольно много, и выбрать можно именно тот, что понравится всей семье — плавание, игра в волейбол или баскетбол, семейная поездка на велосипедах с пикником в конце пути или катание на коньках (роликах).

2. **Танцы.** Этот вид активного отдыха сегодня стал весьма модным, как среди взрослых, так и среди детей. И мест, в которых можно учиться танцам всей семьей, тоже достаточно. Остается только выбрать направление — классические балльные танцы или же современные. Необязательно ставить цель — достичь каких-либо высот. Достаточно просто получать удовольствие от отдыха.

3. **Настольные игры.** Если усталость после учебы и работы слишком велика, и нет сил на активный отдых, то можно выбрать одну из настольных игр (монополия, пазлы), которая увлечет всю семью. А если и на нее нет сил, то можно выбрать интересное кино для всех и устроить семейный просмотр в домашнем кинотеатре на пушистом ковре и с мешком «вкусняшек».

4. **Культурный отдых.** Отдых — это не только пляж, шашлыки и диван с ТВ.

Почему бы не провести отдых культурно? Узнать что-то новое, расширить горизонты,

привить детям любовь к прекрасному. Если дети еще слишком малы для выставок и картинной галереи, можно выбрать цирковое представление, интересный музей, красочный спектакль или даже новый мультфильм в хорошем кинотеатре. А можно отправиться на экскурсию по тем городским уголкам, в которые даже мама с папой еще не заглядывали.



5. **Создаем мастерскую дома.** Если в вашей семье — сплошь творческие домочадцы, и у всех золотые руки, то можно найти общее увлечение, которое спасет от скуки семью в дождливые или морозные выходные, и объединит всех за одним творческим занятием. Впрочем, если у каждого члена семьи в этой мастерской будет собственное занятие — тоже неплохо. Папа с сыном может заняться конструированием, работой по дереву или созданием роботов, а мама с дочкой — рисованием, квиллингом, изготовлением мыла или созданием игрушек методом валяния. Да мало ли интересных занятий! И отсутствие опыта — не препятствие, ведь сегодня в сети интернет по любому

