

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

Советы родителям:

1. Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.
2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.



3. Правильно организовывать режим для школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4 – 5-разовое питание); установить определенное время

приготовления уроков; выделять время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.

 Режим дня школьника 		
	Подъём, зарядка	7 - 00
	Гигиенические процедуры	7 - 15
	Завтрак	7 - 30
	Дорога в школу	7 - 50
	Пребывание в школе	8 - 30
	Дорога из школы	12 - 30
	Обед	13 - 00
	Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
	Выполнение домашних заданий	16 - 00
	Полдник	17 - 00
	Помощь по дому	17 - 15
	Ужин	18 - 30
	Свободное время	18 - 45
	Подготовка ко сну	21 - 15
	Сон	21 - 30



4. Проверить правильность осанки детей. При получениистораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться за консультацией к врачу.

5. Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.

6. Обращать больше внимания на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом деятельности.

Уважаемые папы, при воспитании сына, помните!

1. Мальчик хочет быть хорошим, но не любит, когда его прямолинейно воспитывают, его раздражают слова! Воспитывайте делом и личным примером!

2. Если отец всегда недоволен, нетерпелив и раздражителен по отношению к сыну, мальчик будет испытывать неуверенность и

неловкость не только в его обществе, но и среди других мужчин и мальчиков.

3. Мальчику необходим опыт успеха. Приобрести его он может с вашей помощью. Создавайте, придумывайте ситуации для сына, где он, несомненно, добьется успеха. Замечайте успех сына, хвалите почаще.

4. Если вы хотите чего-то добиться от своего сына, надо ему это привить, а значит, лучше всего «заразить» своим делом. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.

5. Мальчики не меньше девочек нуждаются в родительской ласке и телесном контакте с ними. Отец может похлопать подростка по плечу, потолкаться с ним, побороться. Дети, которые регулярно видели проявление любви и привязанности от родителей, обладают более развитым чувством внутренней безопасности.

6. У отца с сыном должны быть свои мужские секреты. Совместные прогулки, увлечения, рыбалка и т. п. дают почувствовать сыну, что он «свой парень».



Советы мамам при воспитании девочек

1. Обращайтесь с девочками без нравоучений, без упреков.
2. Не говорите, особенно в присутствии дочери, соседям, друзьям, гостям, приятелям, как хороша ваша дочь, не перечисляйте её достоинств. И, наоборот, «не выплескивайте» молву о недостатках вашей дочери, не судите с соседкой о её «поведении».
3. Приучение – это многократное повторение. При этом, повторяя, напоминая, чаще подбадривайте, а не упрекайте.
4. Умейте помолчать. Иногда молчание – поистине золото, особенно когда речь идет о воспитании девичьей стыдливости, целомудрия, чистоты. Здесь не должно быть места ни грубоватым шуткам, ни насмешкам.
5. Не кричите! Крик не только показатель вашего бессилия, слабости, но и демонстрация несдержанности, запальчивости. Еще хуже «пилить изо дня в день», «распекать». Все это создает такую атмосферу, которая может перейти в отчужденность.
6. Не отвечайте грубостью на грубость, а покажите превосходство вежливости в общении.
7. Считайтесь с мнением дочери, советуйтесь с нею. Не бойтесь, когда надо сказать «Извини!»
8. С взрослеющей дочерью говорите, как с взрослой женщиной.

