

Советы врача

Совет 1. Приучайте ребёнка соблюдать режим дня. Привычный распорядок способствует ритмичной и слаженной работе сердца и всего организма. Необходимо разумно чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить сердце здоровым.

Совет 2. Составьте режим дня с учётом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, а также занятости ребёнка и строго соблюдайте основные режимные моменты: сон, труд, отдых, питание.

Совет 3. Приучайте ребёнка больше двигаться. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок.

Совет 4. Сон- важнейшее средство восстановления нервной системы и всей психоэмоциональной сферы после напряжённого труда. Поэтому, какими бы важными ни были дела, сокращать время сна нельзя. Кстати, не зря в народе говорят, что дети растут во сне. Оказывается, гормона роста – соматотропина- больше всего вырабатывается в ночные часы, а значит, в это время происходит наиболее интенсивный рост тела.

По мнению одного из крупнейших педиатров – академика Тура А. Ф. продолжительность сна детей до 6 лет должна составлять около 12 часов, 6-7 лет – около 11 часов, 7-10 лет – 10,5 часов.

Совет 5. Одна из важнейших предпосылок успешного роста и развития ребёнка – правильно организованное рациональное питание. Содержание полноценных белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов в суточном рационе ребёнка должно соответствовать нормативам для его возраста. Чем младше ребёнок, тем чаще он должен есть. Детям младшего школьного возраста рекомендуется пяти-шестиразовый приём пищи.

Совет 6. Помните, что болезнь всегда легче предупредить, чем лечить. Регулярный врачебный контроль за ростом и развитием ребёнка обязателен, только врач может обнаружить возникшие нарушения на начальной стадии, когда с ними легко справиться. Вызванные запущенным заболеванием нарушения в здоровье часто остаются на всю жизнь.

Будьте здоровы!

Советы психолога

Совет 1. Очень внимательно отнеситесь к готовности вашего ребёнка начать систематическое обучение в школе. Помните, что дело не столько в его календарном возрасте (6 ему лет или 7), сколько в степени зрелости его центральной нервной системы, обеспечивающей функциональные и адаптационные возможности его организма. Это можно оценить по поведению ребёнка, по его умению произвольно организовывать деятельность.

Совет 2. Помните, что адаптация к школе не простой процессии происходит совсем не быстро. Первые месяцы могут быть очень сложными. Хорошо, если в этот период привыкания к школе кто-то из взрослых будет рядом с ребёнком. На начальном этапе обучения старайтесь уделять ребёнку как можно больше времени и внимания.

Совет 3. Постоянно помните о незрелости механизмов произвольного внимания и организации деятельности.. Ребёнку очень трудно подчинять свои действия инструкциям, если занятие ему не интересно. Поэтому старайтесь сделать требуемую работу интересной, увлекательной, эмоционально значимой для ребёнка.

Совет 4. При любых формах общения с ребёнком (в игре, в занятиях)помните, какое значение имеет эмоциональная привлекательность информации для её восприятия, запечатления и формирования познавательной мотивации.

Совет 5. При возникновении трудностей в обучении старайтесь понять их причину, выяснить, с чем они связаны: с незрелостью механизмов внимания, особенностями памяти, слабостью механизмов программирования тонкой моторики рук и т. д.. Разобравшись вместе с учителем или с психологом, помогите ребёнку преодолеть трудности. При этом необходимо иметь в виду, что некоторые трудности, возникающие у ребёнка в начале обучения, могут быть связаны с адаптационными процессами, требующими большого напряжения всех систем его организма, а потому носят временный характер.

Совет 6. Играя с ребёнком, не навязывайте ему свои способы достижения результата, а дайте возможность найти самостоятельный путь к цели, поощряйте его инициативу, находчивость, изобретательность. Это поможет развитию поисково-исследовательского компонента деятельности.

Совет 7. Учитесь понимать ребёнка по его поведению, настроению; учитывайте особенности его характера в общении: не торопите медлительного, успокаивайте вспыльчивого. Если ребёнок раздражён, отвлеките его внимание от « раздражителя», переключайте на другой вид деятельности или дайте ему возможность отдохнуть. Главное – не усугублять конфликта или проблемы наказаниями.

Совет 8. Дети учатся не только тому, что им говорят, но и тому, что видят вокруг. И в любом возрасте на них очень большое влияние оказывает пример родителей.

Будьте во всём примером для своих детей! Успехов, терпения и здоровья вам и вашим детям!

Советы педагога.

Совет 1. Необходимо поддерживать у ребёнка положительное отношение к школе, желание учиться. Не пугайте ребёнка тем, что ему будет трудно учиться. Наоборот, объясните, что трудности будут, но их можно и нужно преодолеть.

Совет 2. Научите ребёнка получать удовольствие от собственных усилий, помогите найти свою сферу деятельности, своё увлечение. Не старайтесь спрятать ребёнка от трудностей. Научите его самостоятельно справляться с посильными для него проблемами.

Совет 3. Дайте ребёнку возможность почувствовать себя взрослым – поручите ему опеку над младшими братьями или сёстрами, пожилыми родственниками и т. д., почаще просите помочь вам.

Совет 4. Укрепляйте в ребёнке уверенность в собственных силах. Не забывайте отмечать его успехи, достижения. Чаще хвалите за малейший успех.

Совет 5. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Сравнивайте его вчерашнего с ним сегодняшним, поддерживайте в стремлении стать лучше, умнее, сильнее.

Совет 6. Никогда не заставляйте делать ребёнка то, что вызывает у него сильные отрицательные эмоции. Никогда не заставляйте ребёнка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить.

Совет 7. Помогайте своему ребёнку во всём: в учёбе, соблюдении режима, в преодолении школьных трудностей; консультируйтесь с учителем, психологом, специалистами по возрастной физиологии.

Совет 8. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Он делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

Совет 9. Не перегружайте ребёнка дополнительными внешкольными занятиями, особенно в начале обучения в школе. При выборе предмета дополнительных занятий обязательно учитывайте собственные интересы ребёнка.

Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение. Успехов вам и удачи!