

Поради батькам щодо організації навчання дитини

Інколи навчальний процес стає для дітей справжнім стресом. І це впливає на їх емоційний стан, фізичне самопочуття і, звичайно, ставлення до школи та їх досягнення. Виправити це можна дотримуючись досить простих правил.

1. Режим дня



Одна з причин, чому діти люблять канікули і вихідні - це відсутність режиму та необхідності рано вранці вставати, а ввечері лягати спати по годиннику. І це допустимо, адже діти задовольняють своє бажання відчувати себе дорослими. Але всьому свій час, і під час робочого тижня та в неділю, дитина має дотримуватися розпорядку. Постійне недосипання сприяє підвищеній втомлюваності, поганому настрою і неуважності, а здоровий, тривалий сон забезпечує нормальний розвиток дитини, є фундаментом для продуктивної навчальної діяльності.

2. Ситуація успіху

Не секрет, що найкращою мотивацією є успіх. Тож, зустрічаючи дитину після школи, не запитуйте її одразу про те, які оцінки вона отримала. Концентруйте увагу дитини на тих нових знаннях, які вона придбала на уроці. Цікавтеся, дивуйтеся, захоплюйтеся! Це має бути щира реакція! Адже головне в школі - не оцінка, а дивовижні відкриття, які дарує вчитель!



3. Любов і турбота

Не засмучуйтеся, якщо іноді тривожність та невпевненість відвідують вашу дитину. Це поштовх до подальшого розвитку, вдосконалення чи набуття нових навичок. Важливо, щоб самі батьки, оточивши дитину любов'ю і турботою, випромінювали спокій і впевненість у тому, що все буде добре. І дитина впорається з будь-якими труднощами!

4. Раціон

"Ми те, що ми їмо" - і це - істинна.

Подбавши про правильне харчування для дитини, ви, тим самим, забезпечите її мозок цеглинками для побудови міцних знань. Найнеобхіднішою "їжею для мозку" в період активної розумової діяльності вважається

- магній (міститься в горіхах, насінні, бананах, гречці, какао, бобових, зелені) підвищує стійкість до стресів і заспокоює нервову систему.
- холін і лецитин (містяться в яйцях, печінці, рибі, молоці) забезпечують нормальну роботу мозку і нервової системи.



5. Навантаження

Воно не повинно бути надмірним (секції, гуртки). Батьки мають розставити пріоритети. Дитина ніколи не зможе виконати якісно домашнє завдання за 20 хвилин. Звертайте увагу на симптоми перевтоми: неспокійний сон, підвищена сонливість, алергічні захворювання, різкі перепади настрою, часті головні болі, відмова від їжі, невластива плаксивість, зниження здібностей, поява страхів різного характеру.

6. Фізична активність

Зняти напругу допомагає ранкова зарядка або активний відпочинок – ігри, прогулянки на свіжому повітрі. Обмежте час, який дитина проводить перед телевізором і за комп'ютером – ці заняття не тільки не сприяють відпочинку, а й стомлюють організм, перевантажують нервову систему.

Слідкуйте, щоб дитина щодня гуляла на свіжому повітрі. Молодші школярі повинні проводити на свіжому повітрі не менше 3,5 годин, підлітки – 2 години, старшокласники – 1,5 години на день. Прогулянки разом – ідеальний варіант. Це спонукає до відвертості, емоційного зближення.



Дає можливість поставити себе на місце дитини. Згадайте себе в дитинстві, і не позбавляйте свою дитину щасливих спогадів!