

***«Атмосфера в семье,
как фактор физического и
психического здоровья
ребёнка»***





**«Здоровье – бесценный дар
природы. Оно даётся, увы, не
навечно,
его надо беречь.»**

И.П.Павлов



***Рекомендации по сохранению
здоровья детей
пятиклассников***





□ Будьте ребенка спокойно; проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если “вчера предупреждали”.



Не прощайтесь, предупреждая и наставляя: “смотри, не балуйся”, “веди себя хорошо”, “чтобы сегодня не было замечаний о твоём поведении” и т.п. Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.



***Обращайте внимание на все
изменения настроения вашего
ребёнка***





***Каждый день спрашивайте
ребёнка о его школьных
делах, предметах, педагогах***





*Если видите, что ребенок
огорчен, но молчит, не
допытывайтесь, пусть
успокоится и расскажет сам.*





***Помогите ребёнку
выполнять домашние
задания.
Но не делайте их сами!***



- *Лучшее время для домашних занятий с ребенком с 15 до 17 часов - первая смена, с 9 до 11 часов – вторая смена. Занятия вечерами бесполезны, т.к. ребенок уже устал от насыщенного учебного дня.*
- *Не заставляйте делать все задания в один присест, это должно занимать не больше 15-20 минут времени, и только после 20 минутного отдыха можно вернуться к заданию.*
- *Во время занятий с ребенком необходимы: спокойный тон, поддержка (“не волнуйся, все получится”, “давай разберемся вместе”, “я тебе помогу”), похвала (даже, если не очень получается).*



□ Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.





**Не реже , чем раз в месяца
консультируйтесь с классным
руководителем об успеваемости,
поведении вашего ребёнка, о
взаимоотношениях в классном
коллективе.**



***Знайте программу и
особенности школы, где учится
ваш ребёнок.***





***Помогите ребёнку
почувствовать интерес к
тому, что преподают в
школе.***





Не связывайте оценки за успеваемость ребёнка со своей системой наказаний.





***Ведь дети могут считать себя
и своё поведение причиной
семейных проблем.***





***Поощряйте ребенка.
Позаботьтесь о том, чтобы
смеха, приятных слов, ласк в
вашей семье было больше .***





Дети живут настоящим моментом : радуются элементарным вещам, быстрее взрослых забывают неприятности.





***Дайте возможность детям
свободно выразить свои эмоции***





***Устраивайте философские уроки,
говоря простые истины:
« В ЖИЗНИ ЕСТЬ МЕСТО ВСЕМУ -
ХОРОШЕМУ И ПЛОХОМУ »***



***Спокойствие домашней атмосферы
поможет вашему ребёнку более
эффективно решать проблемы в
школе***





***У родителей – оптимистов дети
редко жалуются на плохое
настроение. У них почти никогда не
бывает депрессии!***





***И, пожалуй , главное – ваш
собственный пример того,
как нужно относиться к
трудностям***