



***«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***






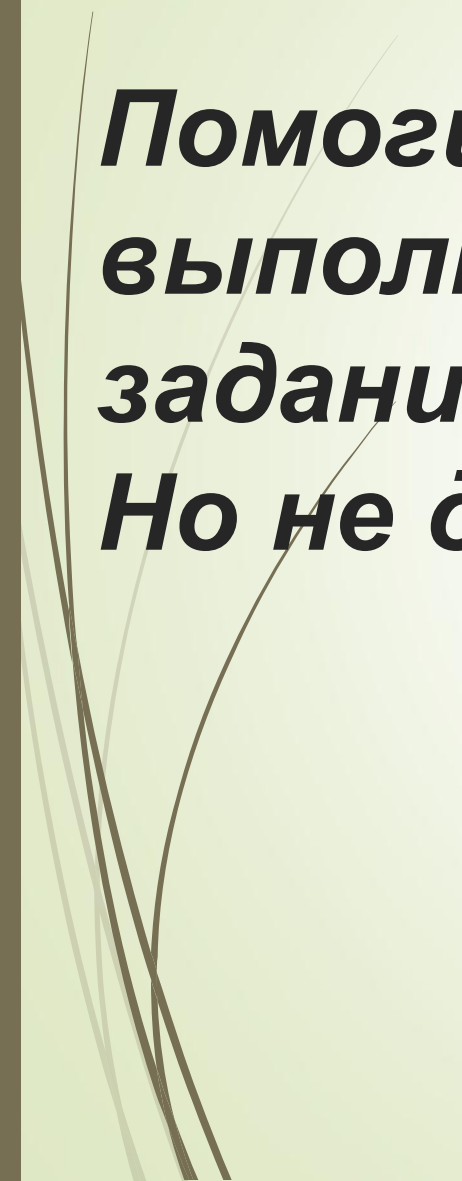
*Если видите, что ребенок  
огорчен, но молчит, не  
допытывайтесь, пусть  
успокоится и расскажет сам.*









***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.**





***Найдите 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***