

Батьківські збори



Порядок денний:

- 1. Ранковий підйом дитини до школи як його полегшити?**
- 2. Шкільна успішність та активність**
- 3. Про заборону телефонів та інших пристроїв...**

Ранковий підйом дитини до школи як його полегшити?



- Розбудіть дитину хвилин на 20 раніше. **Пам'ятайте!** Ніщо так не псує весь день, як ранок, проведений в поспіху, нервах і сварках. З тією ж метою все потрібне вранці – портфель, одяг, іграшки – краще збирати ввечері.





- ***Коли Ви будите дитину зранку, не кричіть голосно, не стягуйте з неї ковдру. Пробудження повинне бути повільним і спокійним.***



- **Щоб полегшити дитині засинання, можна придумати свої "сонні правила".**
- **Наприклад, прогулянка перед сном або читання книги разом**



- ***Всі діти люблять засинати з м'якими іграшками. Нехай у Вашої дитини буде така іграшка саме для сну.***



- Ніколи не сваріть дитину перед сном

- Перехід від сну до пробудження повинен бути поступовим.

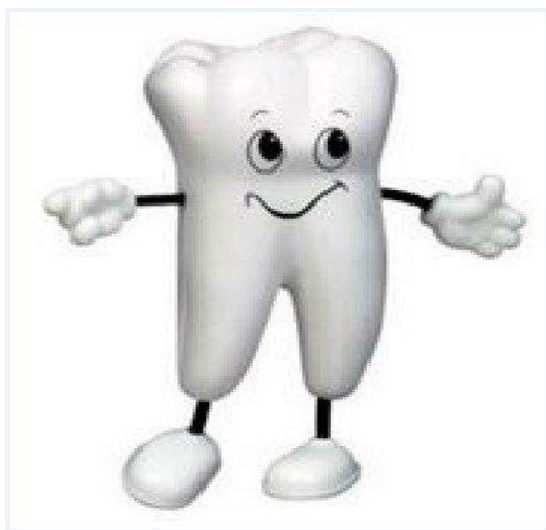
Наприклад, увімкніть неяскраве світло, неголосну музику, погладьте дитину, покличете його тихенько на ім'я...



- Щоб день минув добре, нехай дитина, ще лежачи в ліжечку, зробить декілька вправ-потягувань. Відразу підхоплюватися з ліжка теж не потрібно, можна опустити ніжки й трошки посидіти, а вже потім переходити до активніших дій. Через декілька хвилин, коли дитина зовсім прокинулася, можна увімкнути яскравіше світло і гучніше музику, зробити з дитиною зарядку. Тоді бадьорість і гарний настрій забезпечені Вам обом на весь день.

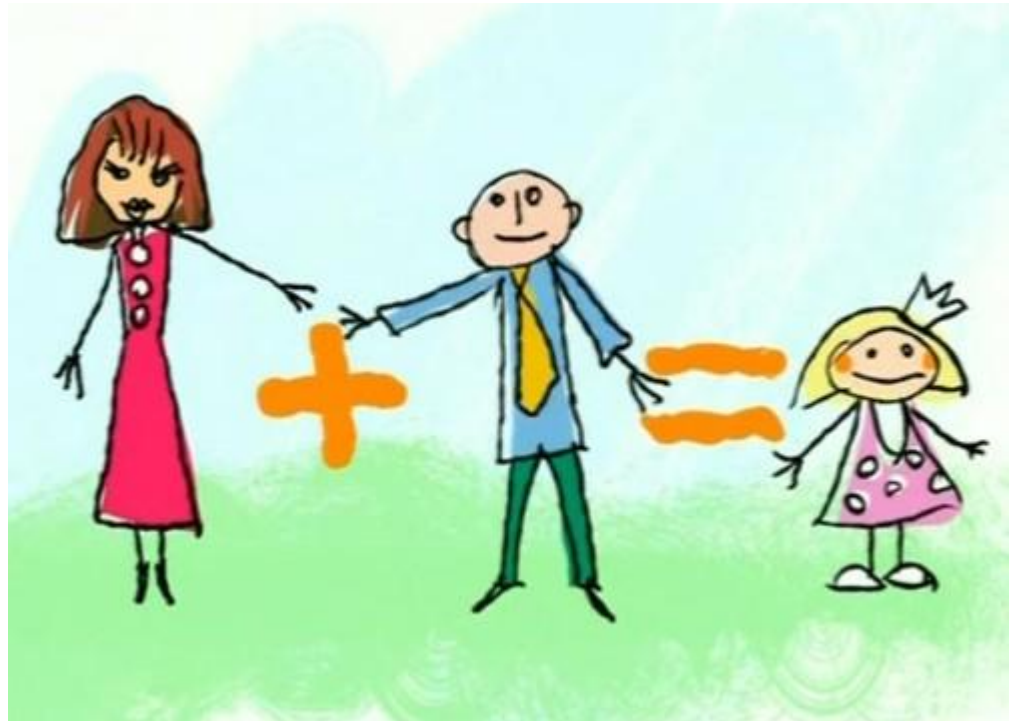
Ритуали – прекрасний засіб пробудження.

- Виробіть спільно з дитиною приємний ритуал і день починайте з нього. Наприклад, разом відправляєтеся чистити зуби (можна змагатися на саму ретельну чистку) 😊



Тілесний контакт

- Не забувайте гладити, обнімати та цілувати своїх дітей



- Співайте колискові



Яким же може бути корисний, підбадьорливий і поживний сніданок дитини?

- Каша з цілісних зерен. Найкраще для дитини - рис, гречка, вівсянка. Можна збагатити смак ягодами, спеціями (кориця, ваніль), горіхами, фруктами.
- Омлети
- Коктейль з молока і збитого банана
- Страви з обробленого термічно сиру - сирники, запіканки, галушки
- Овочеve блюдо



- Отже, сніданок з'їдений, залишилося привести себе в порядок, одягнутися і в школу, а кому ... на роботу!



- Пам'ятайте, що бадьорий ранок залежить від атмосфери в сім'ї, і від ставлення до дитини.
- Адже набагато легше прокидатися, знаючи, що тебе чекають не окрики, а ласкава усмішка і тепле слово.

Дотримуйтеся режиму дня



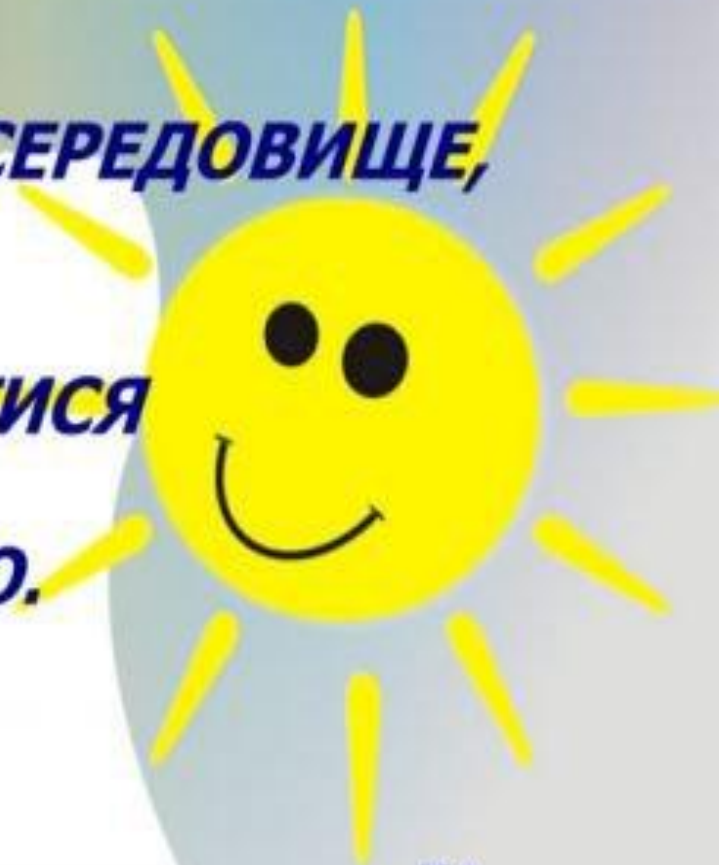
СІМ`Я - ЦЕ ТЕ ПЕРВИННЕ СЕРЕДОВИЩЕ,

ДЕ ДИТИНИ ПОВИННА ВЧИТИСЯ

РОБИТИ ДОБРО.



(В.Сухомлинський)



- Бадьорого вам ранку кожен день!

