

Памятка для родителей

Составитель – Гордынец О.П.
Учитель МБОУ СОШ г.Мамоново
Калининградская обл.

№1. Для чего нужен режим дня

Режим дня - это распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.



Надоело ходить в школу и соблюдать распорядок дня?



Советы родителям о том, как помочь детям организовать режим дня.

- *Режим дня должен быть у каждого школьника*
- *Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно*
- *Чтобы быстро войти в рабочее состояние ребенок должен выполнять домашнее задание в одно и то же время*
- *Принимать пищу нужно в определенные часы.*
- *Постоянное время отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху ребенка.*
- *Не забывайте чаще хвалить своего ребенка, чтобы ему было легче соблюдать режим дня.*

Рекомендации для родителей:

- * 1. Составьте с ребенком режим дня и вместе следите за его соблюдением.
- * 2. Систематически приучайте ребенка к новому режиму.
- * 3. Приучайте ребенка держать в порядке свои вещи. Успехи в школе зависят от организации своего рабочего места. На столе, где занимается ребенок не должно быть ничего постороннего, отвлекающего внимание.

РОДИТЕЛЬСКИЕ «НЕЛЬЗЯ» ПРИ СОБЛЮДЕНИИ РЕЖИМА ДНЯ

- будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему;
- кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребенку такая еда нравится;
- требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права;
- кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности;
- заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки;
- сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
- смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;
- ругать ребенка перед сном;
- не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время;
- разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- не прощать ошибки и неудачи ребенка.

Желаю удачи!

