

Памятка для родителей младших школьников

Рекомендации для родителей по сохранению и укреплению здоровья младших школьников

Режим дня — определенное чередование разных видов деятельности в течение суток, включающее учебу, труд, отдых, сон, прием пищи, гигиенические процедуры, а также рациональное соотношение умственной и физической нагрузки.

Правильно спланированный режим дня обязательно предусматривает соблюдение правил личной гигиены, гигиены питания и положительно сказывается на формировании навыков здорового образа жизни.

Примерный распорядок дня младшего школьника

№ п/п	Виды занятий и отдыха	Время
1.	Подъем	7:00
2.	Утренняя зарядка, водные процедуры, туалет, уборка постели, комнаты	7:00-7:20
3.	Завтрак	7:20-7:30
4.	Уход в школу	7:30-7:50
5.	Гимнастика до занятий	7:50-8:00
6.	Занятия в школе	8:00-13:00
7.	Уход домой	13:00-13:20
8.	Обед	13:20-13:50
9.	Послеобеденный отдых	13:50-14:30
10.	Пребывание на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом	13:50-14:30
11.	Полдник	16:00-16:15
12.	Приготовление уроков	16:15-18:00
13.	Прогулка на свежем воздухе	18:00-19:30
14.	Ужин	19:30-19:45
15.	Свободные занятия (чтение, музыка, труд, помощь семье)	19:45-20:30
16.	Приготовление ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды, обуви, умывание)	20:30-21:00
17.	Сон	21:00-7:00

Рекомендации по организации дня младшего школьника

Пробуждение. □

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. «Вставай, опоздаешь». Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как-то обыграть ситуацию: «Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать».

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», не вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут». Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить погромче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: «Через 10 минут тебе надо выходить в школу». «Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол».

Выход в школу. □

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, лучше протянуть их молча, чем пускаться в пространное рассуждение о его забывчивости и безответственности. «Вот твои очки» — лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки».

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо», чем: «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем: «После школы нигде не шлейся, сразу домой».

Возвращение из школы. □

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

— Как дела в школе?

— Нормально.

— А что сегодня делали?

— А ничего.

— Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей («им нужны мои оценки, а не я»).

Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»).

Вечером, когда домой приходит отец, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. За ужином, когда вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Пора спать.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.

Памятка – совет родителям

1. Завтра, когда Ваш ребенок проснется, скажите ему: «Доброе утро!» и не ждите ответа. Начните день бодро, а не с замечаний и ссор.
2. Когда Вы браните ребенка, не употребляйте слов «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты...». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре. Сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
4. Обычно, когда ребенок возвращается из школы, его спрашивают: «Тебя вызывали? Какую отметку получил?» Лучше спросите его: «Что сегодня было интересного?»
5. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, к тем четырем стенам, в которых живет семья. Возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А все-таки, как хорошо у нас дома!»
6. Когда Вам хочется сказать ребенку: «Не лги, не ври, не обманывай», скажите лучше «Не обманывай», А еще лучше улыбнитесь: «Кажется, кто-то говорит неправду».
7. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других!».
8. Скажите ребенку: «Не будь чистюлей – в классе не любят чистюль», не будь и грязнулей – в классе не любят грязнуль. Будь попросту аккуратным».

9. Мы, взрослые, ночью отдыхаем, а ребенок – работает, он растет. Когда он встанет, хорошо покормите его перед школой.
10. Когда ребенок выходит из дому, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: «Не торопись, будь осторожен». Это надо повторять столько раз, сколько ребенок выходит из дому.
11. Когда сын или дочь возвращаются, встречайте их у дверей. Ребенок должен знать, что Вы рады его возвращению, даже если он провинился.
12. Ни при каких обстоятельствах не заглядывайте в портфель и карман ребенка, даже если вам кажется, что Вы все должны знать о своих детях.
13. Как бы Вы не устали, постарайтесь поменьше жаловаться детям. Жалуюсь, Вы учите их жаловаться, а не жалеть. Попытайтесь вызвать жалость у ребенка не к себе, а к другим людям, родным и незнакомым.
14. В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно неправы. Эти Вы научите уступать, признавать ошибки и поражения.