

Родительское собрание

***«Режим дня
третьеклассник
а»***

Врачи утверждают:

«Лучшая мера,
предупреждающая
возбудимость ребенка, его
раздражительность –
соблюдение режима дня»

Примерный режим дня школьника

6.45 – подъем

6.45 – 7.15 – утренняя гимнастика, туалет

7.15 – 7.30 – завтрак

7.30 – 8.10 – дорога в школу

8.20 – 12.40 – занятия в школе

12.40 – 13.20 – дорога домой

13.20 – 14.00 – обед

14.00 – 15.00 –отдых

15.00 – 16.00 – прогулка

16.00 – 18.00 – подготовка домашнего задания

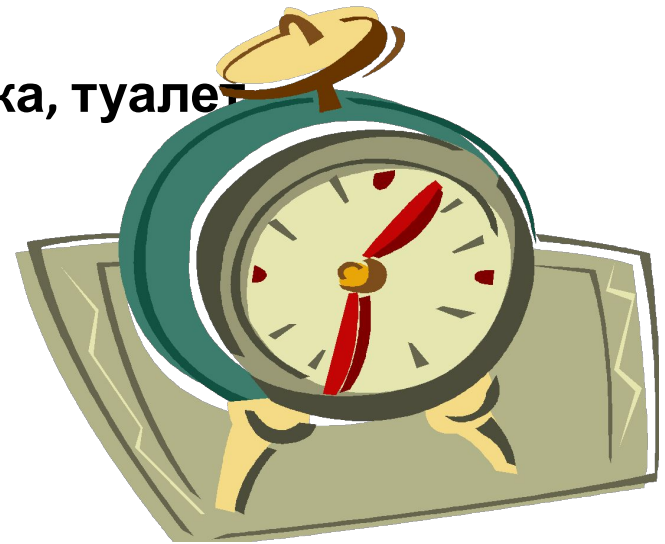
18.00 – 19.00 - ужин

19.00 – 19.45 – помощь по дому

19.45 – 20.45 – свободное время

20.45 – 21.00 – туалет, подготовка ко сну

21.00 - сон



Советы психолога:

«Как прожить хотя бы день без
нервотрепки, поучений,
взаимных обид»»



- 1. Будьте ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть нашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».**
- 2. Не торопите, умение рассчитывать время – ваша задача, и если это вам плохо удастся, то вины ребенка в этом нет.**
- 3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.**
- 4. Прощаясь, предупреждайте и направляйте: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок», т.д. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.**

5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми).

Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени.

6. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

7. Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка.

8. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам бесполезны, завтра придется все начинать сначала.

9. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки».

10. Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится»). «давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

11. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

12. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи.

13. Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

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

15. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 –летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.

*Удачи Вам
в
воспитании ребенка!*

