

СНОВА В ШКОЛУ

Торжественная школьная линейка, встреча с друзьями после каникул — 1 сентября для ребят день праздничный и богатый на события. Но вслед за ним начались обычные школьные будни. Настроение у школьника уже далеко не праздничное—все трудней просыпаться по утрам, с каждым днем задают все больше уроков и читать учебник совсем не хочется. Что же могут сделать родители, чтобы настроить ребенка на учебу?

ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЕЖКЕ. Почти все родители покупают в конце августа новый спортивный костюмчик, брюки, туфли для своего ребенка. Нам важно, чтобы вещи были теплыми и практичными. У детей своя мода, и здесь очень важно найти компромисс. Важно и то, какими школьными письменными принадлежностями пользуется Ваш ребенок. Если у всех в классе будут красивые яркие тетради и пеналы, а у него нет, вряд ли Вы дождетесь от своего ребенка особого рвения к знаниям. Важно, чтобы Ваш ребенок не чувствовал себя обделенным среди других детей.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. Дома первым делом нужно установить правильный режим дня, чтобы школьник полноценно отдыхал. Летом он привык позже ложиться и просыпаться, а теперь нужно вставать гораздо раньше. Естественно, ребенок не высыпается и быстро устает. Важно дать детям время привыкнуть хотя бы к стандартной учебной нагрузке, а потом уже можно отправлять их на дополнительные занятия. Однако, недооценивать детские жалобы и списывать их на капризы тоже нельзя. Ребенок

может испытывать настоящую головную боль, терпеть которую не только не нужно, но и вредно. Помните, что не все анальгетики можно давать детям. Помимо лекарств излечить головную боль поможет тихий час после школы. Сон должен длиться не более 40-60 минут, иначе нарушится режим дня. Полезны прогулки на свежем воздухе.

ВИТАМИНЫ, ШОКОЛАДКИ. Для борьбы с усталостью всем детям нужен особый режим питания. Специалисты считают, что особенно полезны овощи и фрукты, выращенные в родной полосе. Чтобы ученик лучше справлялся с перегрузками, питание должно быть различным, полноценным, богатым и микроэлементами. Для работы мозга полезны мясо, рыба, яйца, творог, кефир, бананы и морепродукты. Не разрешайте уплетать много сладкого. Переизбыток вредных обычных углеводов мешает школьнику быть бодрым и активным. А вот кусок темного шоколада не навредит.

КРЕПКОЕ ПЛЕЧО. Ну и очень важна моральная поддержка. Не забывайте поддерживать и поощрять ребенка, постарайтесь, особенно в первое время, не увлекаться замечаниями и критикой. Не требуйте очень многого! Не упрекайте чадо, что его оценки, хуже по сравнению с другими, что он опять схватил «тройку» за контрольную. Отмечаете ли Вы успехи в учебе? Ваш школьник закончил четверть на одни пятерки? Это отличный повод испечь торт, приготовить его любимую еду и отметить окончание четверти в семейном кругу! Наличие троек и двоек—это Ваша вина! Уделите больше внимания совместному выполнению домашних заданий!