

«Давай поговорим ...»



Школьные психологи все чаще говорят о новом явлении - **"синдроме третьей четверти"**. Этим термином называют постоянную усталость школьников, головные боли, сонливость, рассеянное внимание, жалобы на плохое самочувствие... Откуда берется синдром и чем помочь детям?





В детстве мы все больше всего не любили третью четверть - самую трудную и нескончаемую. Она длится дольше трех других - почти два с половиной месяца. Да еще погода холодная, сырая, световой день короткий, нового материала на уроках много, контрольные самые трудные... Врачи добавляют: в этот период дети чаще болеют острыми инфекциями плюс у них начинается весенний авитаминоз...

Интенсивная нагрузка на фоне того, что ребенок меньше двигается, реже бывает на улице, несомненно, усиливает неблагоприятное сезонное воздействие на сердечно-сосудистую и нервную систему школьников, это приводит к увеличению сосудистых расстройств со склонностью, не удивляйтесь, к гипертоническим реакциям.



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ:

1. Режим отдыха и занятий должен быть постоянным.

2. Уроки надо делать в одно и то же время.

Исследования биоритмологов показали: у большинства детей подъем работоспособности во второй половине дня начинается с 16 часов. Если ребенок привык спать днем или, например, не полностью восстановился после болезни, пусть спит.



3. Научите ребенка работать рационально.

Важно, чтобы он не тратил много сил и времени на раскачку, не превращал приготовление уроков в бесконечную и нудную работу. Они не должны занимать больше двух с половиной часов - в 5-6-м кл.



4. Учитывайте индивидуальность ребенка. Дети все разные и по устойчивости внимания, и по организованности. И все же гигиенисты советуют начинать приготовление уроков с письменных заданий. Ни один предмет не дается ребенку с таким трудом, как письмо. Много и хорошо писать младшим школьникам еще просто не под силу. Строгие мамы часто требуют переписать плохо написанные "каракули". Целесообразность этого, утверждают физиологи, невелика - лучше писать он от этого не станет.



5. Перерывы необходимы.

Еще хуже, если родители строго-настрого наставляют: "Не выходи из-за стола, пока не сделаешь все уроки!"

Как раз наоборот, перерывы необходимы

Для ребят 5-6 классов их надо делать каждые 25-30 минут занятий, для детей постарше - через 40-45 минут.

Перерыв может быть 10-15 минут, и лучше, если ребенок не будет сидеть у телевизора или лежать, а сделает несколько упражнений или, к примеру, танцевальных движений под музыку.



6. Выходной должен быть настоящим.

Выходные дни, а тем более один день, если у ребенка шестидневная учебная неделя, должны быть настоящим отдыхом.

Большинство школьников хронически недосыпает и мало двигается, поэтому в эти дни необходимо хорошо выспаться и подольше побыть на воздухе. И не делать уроков вообще, приготовить их в пятницу.



7. И завтрак, и обед.

Ребенок любого возраста должен завтракать перед школой. Избегайте бутербродов и прочей сухомятки. Каша, блинчики, любимый салат и непременно овощи или фрукты. Яблоко или другой фрукт дайте с собой в школу, неплохо, если он возьмет сок, витаминизированный батончик из мюсли. Если учебный день долгий, лучше позаботиться о горячем обеде в школе. Питание должно быть 4-5-разовым, конечно, здоровым - без обилия сладкого, жирного, жареного.



Доброе слово творит чудеса!

И не забывайте почаще хвалить ребенка, даже если его успехи пока невелики. Чем больше хвалите, тем он больше старается!



1. Кто играет ведущую роль в воспитании ребёнка? (указать члена семьи)
2. Какого мнения Вы о школе и педагогическом коллективе, в котором учится ваш ребёнок?
3. Ваши рекомендации для классного руководителя вашего ребёнка?
4. Каким бы вы хотели видеть 6 класс ? (укажите направление).
5. Какие традиции и обычаи, по Вашему мнению, должны развиваться в классе?
6. Чем бы Вы могли помочь классному руководителю?
7. Какие проблемы воспитания Вашего ребёнка вызывают у Вас серьёзные опасения и тревогу?
8. Наказываете ли вы ребёнка, если да, то как?
9. Поощряете ли вы ребёнка, если да, то как?
10. Чего ждёте Вы от вашего ребёнка в конце этого учебного года?
11. Тип семьи. (полная- неполная, с указанием отсутствующего члена семьи; многодетная, малообеспеченная; отчим - мачеха; опекуны)

Продолжите начатые фразы.
Будьте откровенны и внимательны при формулировке
ответа.

1. Мой ребёнок начинает стесняться, если...
2. Мой ребёнок неуверен в себе, если...
3. Мой ребёнок волнуется, если...
4. Мой ребёнок испытывает страх, если...
5. Мой ребёнок стыдится, если...

СЛОВО РОДИТЕЛЯМ:

***1. Вот и прошла большая часть учебного
года...***

2. Наши дети стали...

3. Хотелось бы...

4. Предлагаю....

