

Родителям учащихся 1-4 классов

Советы родителям:

- Показывайте ребенку, что его любят таким, какой он есть, а не его достижения
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку
- Всегда говорите правду, даже когда вам это не выгодно
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- Хотя иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Изменение работоспособности

Понедельник – вработывание;

Вторник, среда – оптимум, с наиболее высокой и устойчивой работоспособностью;

С четверга - начинается спад работоспособности.

Начало урока, учебного дня, недели и года должно быть, по возможности, облегченным, так как работоспособность в эти периоды снижена, а функциональное напряжение всех систем организма повышено.

Первые признаки утомления детей (первоклассников)

Снижение качества работы (количество правильных ответов), повышение числа ошибок;

Резкое ухудшение почерка;

Изменение поведения ребенка: он становится или беспокойным, или вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается;

Изменение регуляции физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица);

Появление жалоб на усталость. У некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силен, что они могут и заснуть.

Все изменения в организме, связанные с утомлением, носят временный характер и исчезают в процессе отдыха или при смене деятельности.

Начальные признаки переутомления:

Плаксивость;

Раздражительность;

Стойкое снижение работоспособности (например, когда ребенок «забывает» даже то, что знал, делает «глупые» ошибки);

Снижение сопротивляемости организма к заболеваниям;

Часто бывают жалобы на головные боли, боли в животе;

Нарушается сон, аппетит.

При переутомлении изменения, происходящие в организме, не проходят ни при кратковременном отдыхе, ни при переключении на новый вид деятельности.