

стула регулируем так, чтобы ноги стояли на полу.

✓ **Достаточный сон**

Крепкий здоровый сон необходим для растущего организма, а его нехватка отражается и на успеваемости, и на самочувствии, что ведет к снижению иммунитета, общей утомляемости, неврозам и лишнему весу. Полтора часа недосыпа ежедневно почти на треть снижают уровень работоспособности школьника.

Младшие и средние школьники должны спать не меньше 10 часов, старшие – не меньше 8,5.

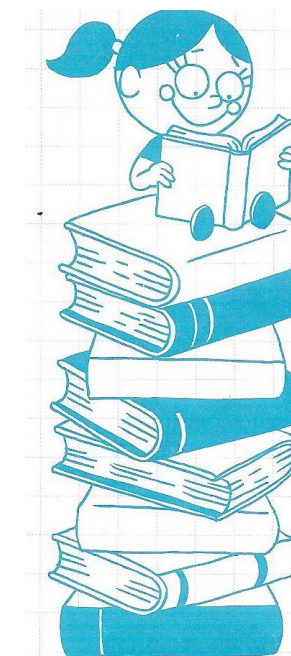
Юридический адрес учреждения:
г. Ковров, ул. Чернышевского, д.6-а
Тел: (849232)3-26-27

*Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение –
детский сад № 29*

**Мамам и папам на
заметку:**

«Только на отлично!»

(советы психолога)



**Автор-составитель:
педагог-психолог Завьялова Н.Э.**

г. Ковров

«Он не хочет учиться», - жалуются одни родители, в наказание лишая ребенка прогулок. «Не может сосредоточиться», - сетуют другие, заставляя в пятый раз переписывать упражнение. Как же повлиять не только на оценки в дневнике, но и на отношение к школьным обязанностям?

✓ **Повышение самооценки школьника**

Страх перед плохими оценками – неважный педагог: чем больше ребенок опасается неудач, тем ниже будет его успеваемость. Ведь его голова занята только одним: «Я не смогу и меня снова будут ругать».

Не стыдите чадо за двойки, лишая развлечений и сладостей, не говорите постоянно о необходимости учиться. Не занижайте его самооценку.

✓ **Прогулки и физическая активность**

Чтобы мозг работал как следует, необходимо время от времени отдыхать. Ритм жизни современных школьников оставляет для этого мало возможностей: после уроков их ожидают домашние задания, кружки и репетиторы. Чрезмерное количество внешкольных занятий ведет к переутомлению. Один учебный день в неделю должен быть свободным от дополнительных нагрузок.

А в остальные – допустим только единственный кружок или секция.

Спортивные или танцевальные занятия очень нужны! Физические упражнения увеличивают приток крови и кислорода к мозгу, улучшая память, познавательные способности, настроение и снижая уровень стресса.

✓ **Режим дня**

Чем выше школьная нагрузка, тем четче и подробней должен быть план, в котором расписано время для отдыха, учебы и других занятий. Это повышает самоорганизацию ребенка, учит его правильно расходовать время, а в дальнейшем поможет избежать студенческого «синдрома последней ночи». Необходимость соблюдать режим дня раздражает и расстраивает? Замените его списком дел без временной привязки. *После учебного перерыва (каникул или пропуска из-за болезни) входит в рабочее русло нужно постепенно и мягко, начав процесс за пару дней до выхода в школу.*

✓ **Умение работать самостоятельно**

Делая уроки с ребенком, многие родители увлекаются и заменяют «вместе» на «вместо». Конечно, это проще и быстрее, но только на первых порах. Вскоре ученик привыкнет и перестанет проявлять инициативу и мыслить самостоятельно. Научите его тактике запоминания,

повторения и изучения, чтобы в дальнейшем он мог работать один. Если ребенок привык все делать медленно и основательно, предложите разбить приготовление домашнего задания на несколько этапов, каждый не больше часа. Дольше сохранять концентрацию и внимание вряд ли получится, и учебе это не пойдет на пользу.

Психологи советуют начинать выполнение уроков с легкого и любимого предмета: это создаст положительный настрой, укрепит уверенность в собственных силах.

✓ **Удобное рабочее место**

Подходящий по росту стол, стул с жесткой спинкой, правильное освещение снизят нагрузку на зрение и костно-мышечную систему школьника, они позволят ему сконцентрироваться на уроках, а не на дискомфортных ощущениях. Рабочее место должно позволять положить руки на стол, не поднимая плеч и не сгибая спины. Хорошо, если мелочи вроде карандашницы, скрепок и прочих канцелярских принадлежностей будут яркие, красивые, выбранные ребенком по собственному вкусу: это поможет создать позитивный настрой.

Ставить стол лучше слева от окна, снабдив светильником на гибкой ножке с матовой лампочкой 60Вт. Высоту

