

Учеба и отдых

Порядок на рабочем месте наведен. Но вы замечаете, что с того момента, как ребенок сел за рабочий стол, и до того, как начал уверенно работать, проходит какое-то время. В чем дело, что ему еще мешает? Что вы еще не учли?

Всегда ли домашние задания выполняются в одно и то же время? Помните, что наш организм очень отзывчив к режиму: привыкли мы вставать в одно и то же время — и мы встаем без будильника; приучили желудок, что пища поступает примерно в намеченный час — и мы хотим чего-нибудь пожевать, даже если бездельничали; ложимся спать строго по часам — и глаза сами закрываются.

По-видимому, вы и сами догадались, что если школьник будет садиться за занятия в одно и то же время, то на раскачку он затратит гораздо меньше драгоценных минут.

Постарайтесь, чтобы время выполнения уроков не совпадало со временем детских передач по телевидению. Ведь что ни говорите, а телевидение занимает довольно видное место в нашей жизни. Да и ребенок из многих передач возьмет для себя полезную информацию.

Уж если мы с вами заговорили о телевидении, то не забывайте о том, что от вас зависит, что будет смотреть ваш ребенок: не подходящие его возрасту и развитию боевики или сериалы, либо умные и красивые фильмы. Гораздо полезнее для развития (да и для души) посмотреть научно-познавательный, документальный фильм. Ведь на Западе, который поставляет нам свою дешевую кинопродукцию, особой популярностью сейчас пользуются именно эти фильмы. Их записывают на видеокассеты, пускают по специальным телевизионным каналам. Кстати сказать, там по телевизору не увидишь той откровенной порнографии, которой так грешат наши телеканалы, причем в самое что ни на есть детское время. Ни рекламы прокладок, ни откровенных сцен на общенациональных каналах. Во многих странах запрещена также реклама, направленная на детей как потребителей. Считается, что она мешает ребенку развиваться, подавляя и искажая личность. Что ж, пока мы не пришли к цивилизованному телевидению, охранять ребенка от навязчивого и вредного влияния телеэкрана придется вам, родители!

Никогда не наказывайте ребенка лишением прогулки. За выполнение домашней работы нужно садиться со свежей головой.

Не заставляйте детей заниматься только «полезными» делами. Не думайте, что время игры прошло. Если ребенок «не доиграл» с машинками, куклами, если у него есть в этом потребность — он обязательно должен ее удовлетворить. Иначе время игры может затянуться на день, на неделю, на годы.

Обеспечьте ребенку время для интересующих его дел: рисования, лепки, конструирования, вязания и др. Он должен быть уверен, что его интересы вам не безразличны. И что он сможет позаниматься своим любимым делом.

Дела делами, а для того, чтобы голова была ясной, необходимо выспаться.

Как же все это успеть? По-видимому, нам опять не обойтись без распорядка дня. Сейчас вам придется учитывать, в какую смену занимается ребенок. От этого зависит не только время пребывания в школе, но и продолжительность отдыха, занятия в свободное время, время прогулок.

Постарайтесь не забыть эти советы.

Вставать нужно в 7 часов и тем, кто занимается в первую смену, и тем, кто занимается после обеда (учитывайте время на дорогу в школу).

Время отдыха после школьных занятий (первая смена) и перед занятиями (вторая смена) должно быть 2—3 часа (учитывая дорогу).

Нежелательно выполнять домашние задания после 16 часов.

Для профилактики близорукости отправляйте детей гулять до наступления сумерек. Врачи считают, что недостаток света помогает развитию близорукости.

Как мы уже говорили, учтите время показа детских программ по телевизору. Ведь даже если вы ярый его противник, убрать телевизор из нашей жизни нельзя.

А это подсказка для родителей. Измените распорядок дня по вашему усмотрению, и вам останется убедить ребенка в необходимости его выполнять и пожинать успехи.