**[Тема: «Значение школьной отметки в жизни ребёнка»](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/3_1.pdf" \t "_blank)**

“Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умерщвлю, скажет мёртвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Всё в твоих руках”. Эта притча созвучна с данной темой. Ведь в наших руках возможность создать такую атмосферу дома и в школе, в которой дети будут чувствовать себя уверенно и спокойно. Для этого, прежде всего, учитель и родители должны действовать сообща, придерживаться единых требований и быть единым целым. У многих ассоциации к слову «Школа» - отметка или даже конкретно: десятка, двойка. Да, но к сожалению, не могут все быть отличниками. Ведь главное в жизни не знание, а умение его применить. Так что же такое оценка и отметка? Оценка – словесное выражение. Толковый словарь Ожигова: «Мнение о ценности, ур овне или значении кого-нибудь, чего-нибудь». Отметка– цифровое выражение. Толковый словарь Ожигова: «знак, обозначающий в учебной системе оценку знаний учащихся». Ребенок должен понять, что учится для себя, а не для родителей. Необходимо сформировать у ребенка определенную мотивацию к обучению. Некоторые родители "выколачивают” отметки из своих детей, заставляя их трудиться по пять часов. В результате у ребенка не останется времени для прогулки, а она необходима. Подобное "усердие” под вашим нажимом, дорогие родители, это вы знаете сами, не только переутомление ребенка, но и быстрая потеря интереса к учению. Нет, не всегда нам нужно стремиться к тому, чтобы у ребенка в тетради были одни "10”. Свои требования вы должны соизмерять с его возможностями. И глупо из-за своего честолюбия настаивать на том, чтобы дети приносили только "10”. Это может не только повлиять на здоровье, но и привести к тому, что у ребенка появиться нездоровое честолюбие и другие скверные черты. Например, когда после "10” вдруг полученная "8” вызывает слезы! Или когда ребенок надувает губы, если тетрадь его не лежит первой! За этими поступками скрываются черты эгоизма. Правда, пока еще едва заметные. Несколько слов хочу сказать о детях, у которых устает рука при письме, им надо больше рисовать, вырезать, мастерить. А вместо этого дома заставляют переписывать одну и ту же работу по 5-6 раз. Иногда некоторые из родителей, чтобы улучшить отметку чада, сами подправляют неудачные буквы, а иногда, это уже совсем выходит за рамки, пишут всю работу. Отбросьте, пожалуйста, ложное самолюбие, не пугайтесь”3” и, самое главное, не учите ребенка лгать! Помните, что наказывая ребенка, вы не повысите его успеваемость, но можете его нравственно искалечить, озлобить, сделать лживым, трусливым, а иногда упрямым и грубым. В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если мы хотим, чтобы главным для ребенка оставались знания, а не оценки, необходимо определиться, прежде всего нам самим. Отношение ребенка к оценкам во многом зависит от нашего отношения к ним. Если мы, говоря о школе, прежде всего, расспрашиваем об оценках и бурно реагируем на плохие, для ребенка оценка станет основной частью школьной жизни. Памятка для родителей «Как относиться к отметкам ребенка» - Учите ребенка критически оценивать себя и свои поступки (посмотреть на себя со стороны), а не только критиковать своих одноклассников и учителя. Помогайте и ободряйте. -Не ругайте своего ребенка за плохую отметку. Ему очень хочется быть в Ваших глазах хорошим. Если быть хорошим не получается, ребенок начинает врать и изворачиваться. - Сочувствуйте своему ребенку, если он долго трудился, но результат его труда невысок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания и умения, которые он сможет приобрести в результате упорного ежедневного труда. - Не заставляйте своего ребенка вымаливать себе оценку в конце четверти ради Вашего душевного спокойствия. Не учите ребенка ловчить, унижаться и приспосабливаться ради положительного результата в виде высокой отметки. - Никогда не выражайте вслух сомнения по поводу объективности выставленной оценки. Есть сомнения – идите в школу и попытайтесь разобраться в ситуации. Не обвиняйте беспричинно других взрослых и детей в проблемах собственного ребенка. - Поддерживайте собственного ребенка в его победах, устраивайте праздники по случаю получения хорошей отметки. Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребенку хотелось вам подражать - Давайте ребёнку возможность «блеснуть» своими достижениями, пусть даже самыми малыми. - Избегайте в своей речи фраз: «Ты как всегда всё перепутал! Вечно у тебя всё не получается!» Такими словами вы убеждаете ребёнка, что все его попытки что-то сделать всегда были неудачными. - Избегайте разговоров на тему, что все в вашей семье были отличниками, и единственная приемлемая отметка – это пятёрка. - «Двойка» – достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых попреков. - Показывайте ребёнку, что вы рады даже «небольшим», с вашей точки зрения, его успехам. - Хвалите – исполнителя, критикуйте – исполнение. Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. - Оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами. Не надо сравнивать достижения ребенка с государственными нормами оценивания или с успехами соседского Саши. Ведь даже самый малый успех ребенка – это реальный успех, победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам. - Не скупитесь на похвалу. Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделите из потока неудач крошечный островок, соломинку успеха, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение. - Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель - первый союзник и друг вашей семьи. - Обязательно посещайте все занятия и собрания для родителей. - Ежедневно интересуйтесь учебными успехами ребенка, спрашивая, что он узнал нового, чему научился, а не только, что получил. - Регулярно контролируйте выполнение ребенком домашнего задания, помогайте иногда, если ребенок испытывает затруднение, но не делайте работу за него. - Помните, что мы ребёнка любим безусловно, а не за отметки, которые он принёс (нас дома ведь ждут не только в день зарплаты...) У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности! Рекомендации родителям по развитию самоконтроля у детей 1. Общение с ребенком. Постарайтесь заранее договориться с ребенком, когда вы проведете время вместе. Или же подключайте, в игровой форме, ребенка к Вашим делам. Если ребенок в данный момент не хочет такого общения – не настаивайте. В общение с ребенком должен входить тактильный контакт. (Это объятия, если инициатор их ребенок и прикосновения к рукам, если ребенок не любит обниматься). 2. Ответственность. Формировать у ребенка ответственность следует, начиная с незначительных обязанностей. «Теперь за это отвечаешь ты. Ты главный в этом вопросе. Никто другой тебе не будет мешать. Ты сам для себя решаешь, как ты это будешь выполнять и когда». Затем, можно дать другую обязанность – более сложную. При этом не забывайте хвалить ребенка за успешное выполнение поручения. Пусть ребенок самостоятельно принимает мелкие решения. Чаще советуйтесь с ним. 3. Включение ребенка в семейные дела. Давайте возможность ребенку на равных участвовать в обсуждении семейных вопросов. Даже если ребенок, на ваш взгляд, говорит ерунду – выслушайте его и отметьте значимость для Вас его мнения. 4. Школа. Обязательно интересуйтесь, как дела в школе: «что было хорошего?» «что было плохого?». Так ребенок научится выделять хорошие моменты школьной жизни и не будет копить в себе негативные переживания. Все, что рассказывает ребенок о школе – важно. Бывает, родители не слушают всего, что говорит ребенок и пропускают важные вещи. Ребенок обижается. И желание ребенка делиться новостями снижается. Если ребенок просит помощь в выполнении уроков – не отказывайте. Даже если задание легкое, не ругайте ребенка, что он просит помощи. Этим он хочет помочь самому себе, когда ему лень. Разговаривайте во время выполнения заданий, шутите. В такой атмосфере, хоть выполнение заданий и затянется по времени, у ребенка будет формироваться положительный настрой на уроки. Не делайте за ребенка задания. Делайте их вместе. В большинстве случаев, Ваше участие должно быть направлено только на поддержание хорошего настроения у ребенка и настроя на выполнение заданий. Ребенок может придумать себе расписание дня, в котором прописано, когда у него время для уроков, а когда для отдыха. Для начала, время на уроки лучше брать побольше. Постепенно время следует сокращать. Если при выполнении уроков ребенок часто отвлекается, то можно иногда делать 5-ти минутные перерывы между заданиями. Задача родителей четко следить за выполнением временного режима, т.к. у ребенка это будет вызывать трудности. 5. Конфликты. С учителями, с учениками: Выслушайте версию ребенка. Его видение ситуации. Так Вы поймете, чувствует ли ребенок свою вину за произошедшее и хочет ли все исправить. Не столько важно выяснить кто виноват, сколько, как ребенок думает это исправлять. Школьное время – время, когда есть возможность учиться, как вести себя в различных ситуациях. Мотивируйте ребенка пробовать решать мелкие конфликты самостоятельно. Советуйте, но не навязывайте, как поступить. С родителями: дайте ребенку понять, что Вы очень расстроены его поведением. Спросите ребенка, как он думает исправить произошедшее. Или, если вина ребенка в этом лишь отчасти, спросите что теперь делать вам двоим, чтобы помириться. 6. Семейные правила. Для взаимодействия в семье между взрослыми, между взрослыми и детьми нужны правила. Такие правила определяют, кто что должен делать и что будет, если он этого не выполнит. Если взрослый что-то обещает при ребенке очень важно это выполнить. Ребенок будет перенимать такое поведение. Семейные правила могут быть устными, а могут быть приняты всей семьей и красиво записаны на листе бумаги с подписью всех членов семьи. Уважаемые родители, просьба ответить на следующие вопросы: Анкета для родителей № 1. 1. Я знаю, что школьная отметка – это… 2. Я говорю своему ребёнку, что школьная отметка – это… 3. Когда мой ребёнок идёт в школу, то я прошу его… 4. Когда мой ребёнок идёт в школу, то я требую от него… 5. Когда мой ребёнок идёт, в школу я желаю ему… 6. Когда мой ребёнок получает хорошую отметку, то я… 7. Когда мой ребёнок получает плохую отметку, то я… Анкета для родителей № 2. Отметьте, пожалуйста, фразы, которые вы чаще всего используете со своим ребёнком, анализируя его учение. • Что ты сегодня получил? • Ничего, не расстраивайся, у нас есть ещё время всё исправить. • Я так и знала. И в кого ты такой уродился? • Марш в свою комнату, и не показывайся мне на глаза! • Ты ведь умница! И в следующий раз учительница в этом убедиться. • Сколько можно тебе это объяснять? • Тебе нужна моя помощь или ты попробуешь всё сделать самостоятельно? • Кто – нибудь получил отметку лучше, чем ты? • Садись и учи ещё раз, а я потом проверю! • Давай попробуем разобраться в том материале, который для тебя так труден. • Знаешь, когда я была маленькой, мне тоже этот материал давался с трудом. • Давай ещё раз заглянем в учебник. Я думаю, это нам поможет. • Вот так и будешь на «двойках» и «тройках» ехать. • Вот придёт отец! Он тебе покажет за двойку! • Посмотри, как я учился! А ты?

[**Тема: «Психологические и физиологические особенности третьеклассников»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/2_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B/3_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_2_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

К началу третьего класса у ребенка уже сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет его контакт с той важной составляющей личности, которую психологи называют внутренним ребенком. Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение креативных способностей. Однако это — явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Другая важная особенность этого возраста качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми — учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутреннее отдаление от авторитета учителя может вызвать в душе ребенка страх перед ним либо злость и обиду. Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со всеми достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательными. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей. Важной остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, нежели впервые два школьных года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Формула «кого любит учитель, того и я люблю» утрачивает свою актуальность. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями: «Я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе». К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых играх и упражнениях, быть внимательными к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Третий класс является переломным в жизни младшего школьника. Многие учителя отмечают, что именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию. Это во многом связано с теми значительными изменениями, которые происходят в общем интеллектуальном развитии детей в данный период. Психологические исследования показывают, что между вторым и третьим классами происходит скачок в умственном развитии учащихся. Именно на этом этапе обучения происходит активное усвоение и формирование мыслительных операций, более интенсивно развивается вербальное мышление, т.е. мышление, оперирующее понятиями. Новые возможности мышления становятся основанием для дальнейшего развития других познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти. Известный детский психолог Д.Б. Эльконин так писал об особенностях развития младших школьников: «Память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие-думающим». Активно развивается и способность ребенка произвольно управлять своими психическими процессами, он учится владеть вниманием, памятью, мышлением. Эти изменения в интеллектуальном развитии третьеклассников должны быть активно использованы в развивающей работе с детьми. В беседе с родителями психологу важно подчеркнуть, что именно они могут оказать существенную помощь в проведении такой работы, направленной на реализацию значительных потенциальных возможностей детей этого возраста. РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ Хорошо развитые свойства внимания и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Как правило, хорошо успевающие учащиеся имеют лучшие показатели развития внимания. Специальные исследования показывают, что различные свойства внимания вносят неодинаковый «вклад» в успешность обучения по разным школьным предметам. Так, при овладении математикой ведущая роль принадлежит объему внимания, успешность усвоения русского языка связана с распределением внимания, а обучение чтению - с устойчивостью внимания. Таким образом, развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным учебным предметам. Сложность, однако, состоит в том, что разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию объем внимания (но даже он резко - в 2,1 раза - увеличивается на протяжении младшего школьного возраста). В то же время такие свойства внимания, как распределение, переключение и устойчивость, можно и нужно у ребенка тренировать. Психолог может предложить родителям комплекс игр, заданий и упражнений, направленных на развитие внимания: разнообразные варианты корректурных заданий, «перепутанные линии», поиск скрытых фигур и многое другое. РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ Наиболее распространенный прием запоминания у младших школьников - многократное повторение, обеспечивающее механическое заучивание. Однако при возрастающем объеме учебного материала он перестает себя оправдывать. Поэтому уже в начальной школе дети начинают испытывать потребность в качественно иных способах работы. Совершенствование памяти у младших школьников связано в первую очередь с приобретением и усвоением таких способов и стратегий запоминания, в основе которых лежит организация запоминаемого материала. Приемы смыслового запоминания, логическая память требуют специальных усилий по своему формированию. Основой логической памяти является использование мыслительных процессов в качестве опоры, средства запоминания. Такая память основана на понимании. В этой связи уместно вспомнить высказывание Л.Н. Толстого: «Знание только тогда знание, когда оно приобретено усилием мысли, а не одной памятью». В качестве мыслительных приемов запоминания могут быть использованы: выделение смысловых опор, классификация, составление плана и др. Целесообразно продемонстрировать детям и различные мнемотехнические приемы, а также раскрыть возможности письменной речи как средства запоминания. Для того чтобы помочь заинтересованным родителям правильно организовать развивающую работу с детьми, психолог может не только рекомендовать необходимую литературу, но и провести обучающие занятия для самих родителей. РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ Для того чтобы умственное действие могло быть использовано в качестве опоры для запоминания, само это действие должно быть первоначально сформировано. Например, прежде чем использовать прием классификации для запоминания какого-либо материала, необходимо овладеть классификацией как самостоятельным умственным действием. Поэтому особенно важная роль в работе с детьми принадлежит развитию их мыслительных способностей. Основное внимание необходимо уделить обучению элементам логического мышления: выделению различных признаков предметов, сравнению, нахождению общего и различного, классификации, умению давать простейшие определения. Направляя усилия на развитие мышления детей, родители должны учитывать их индивидуальные особенности (склад ума, познавательный стиль, темп мыслительной деятельности, обучаемость и пр.). При этом не следует забывать и о качественном своеобразии мышления ребенка в младшем школьном возрасте. Несмотря на интенсивное развитие вербального, понятийного мышления, большинство детей примерно до 10 лет относится не к мыслительному типу, а к художественному. Поэтому целенаправленное развитие понятийного мышления следует сочетать с не менее целенаправленным совершенствованием образного мышления и уделять внимание развитию детского воображения. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СТАТЬ ЧИТАТЕЛЕМ К третьему классу у разных детей складывается неодинаковое отношение к чтению как самостоятельному интеллектуальному занятию. Как правило, в каждом классе есть две группы детей, демонстрирующих полярное отношение к чтению. Одни читают охотно и много, не расстаются с книгой. Другие, напротив, не любят читать, делают это лишь по принуждению. Именно вторая группа учащихся чаще всего вызывает особое беспокойство учителей и родителей. Дети, которые не любят читать, нередко плохо владеют техникой чтения. Именно отсутствие хорошо отработанного навыка чтения может служить препятствием для свободного общения ребенка с книгой. В этом случае следует уделить особое внимание отработке технической стороны чтения. Чтение, как и любой другой навык, требует специальных усилий и времени для закрепления умения и его совершенствования. Времени, отведенного для этого на уроках чтения, очевидно недостаточно. Для закрепления навыка чтения ребенок нуждается в систематических, ежедневных домашних упражнениях. Формирование навыка чтения тесно связано с общим речевым развитием ребенка, поэтому, в случае явных затруднений, следует обратиться за необходимыми рекомендациями к логопеду. Специалисты, занимающиеся проблемами детского чтения, утверждают: для улучшения навыков чтения особенное значение имеет эмоциональное состояние ребенка. Родителям необходимо помнить, что ребенок, любимый ими независимо от своих недостатков, получающий эмоциональную поддержку взрослых, а значит, уверенный в себе, легче обучается чему бы то ни было, в том числе и чтению. Между тем многие третьеклассники владеют техникой чтения достаточно хорошо, однако не являются активными и самостоятельными читателями. Родители нередко сетуют на то, что ребенок не проявляет большого интереса к книгам, зато много времени проводит у телевизора или компьютера. Потребность в чтении не возникает сама собой и не складывается в результате принудительного общения с книгой. Насилие здесь недопустимо. Любовь к чтению закладывается годами, и первостепенное значение при этом имеет отношение к чтению самих родителей. Любят ли в семье читать? Есть ли в доме своя библиотека? Часто ли ребенок видит родителей с книгой? Делятся ли они с детьми своими впечатлениями о прочитанном? Следят ли родители за книжными новинками, в том числе и в области детской литературы? Как правило, читать любят дети читающих родителей. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ Если родители всерьез обеспокоены недостаточно заинтересованным отношением ребенка к чтению, им могут пригодиться следующие советы. Вот некоторые из них: \* Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию. \* Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п. \* Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков. \* Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.). \* На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок). \* Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.). \* В доме должна быть детская библиотечка. \* Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях). \* Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм. \* По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор. \* Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать. \* Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им. \* Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе. \* Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают. \* Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов - пусть дети читают все что угодно! \* Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.

[**Тема: «Здоровая семья – здоровый ребенок»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/3%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B/3_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_3_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

Ещѐ В. А. Сухомлинский говорил: «Если хочешь воспитать своего ребѐнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести! ». На сегодняшний день действительно забота о здоровье детей стала занимать во всем мире приоритетные позиции. С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжѐлыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, наркомании, курения; не достаточно развитой системой здравоохранения. Рост количества детских заболеваний связан не только с социально- экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребѐнка. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Как прописано в Законе РБ «Об образовании» «Родители являются первыми педагогами, они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребѐнка в младенческом возрасте». Фундамент здоровья закладывается в детстве: происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. К сожалению, среди потребностей человека, здоровье не стоит на первом месте. Поэтому многие родители не могут служить для ребѐнка положительным примером здорового образа жизни, так как часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают проводить достаточное количество времени за просмотром телепередач, в итоге времени для занятий физкультурой, закаливанием, прогулкам на свежем воздухе не хватает. Предлагаем Вам включиться в нашу беседу, ответив на вопросы небольшой анкеты, которая поможет определить степень вашего отношения к здоровому образу жизни. «Здоровый образ жизни» - Занимаетесь – ли вы с ребѐнком физкультурой и спортом? - Соблюдаете – ли вы режим дня? - Знаете ли вы основные методы и принципы закаливания? - Какое закаливание вы используете дома? Большинство родителей имеют представление о здоровом образе жизни, но не все его придерживаются. А ведь мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребѐнка. По исследованиям учѐных здоровье человека на 50% - состоит из образа жизни, 20% - наследственность, 20% - окружающая среда и только 10% - здравоохранение. Вряд ли можно найти родителей, которые не хотят, чтобы их дети росли здоровыми, а ведь для этого не так много и надо: - спокойный психологический климат: перебранки в присутствии ребѐнка способствуют возникновению невроза, усугубляющий нервную систему; - правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течении суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности… Кроме того, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает к определѐнному ритму. Основными компонентами режима дня являются прогулка и сон. Пребывание на свежем воздухе способствует повышению сопротивляемости организма к болезням. После активной прогулки у ребѐнка всегда нормализуется аппетит и сон. - правильное питание, здесь очень важно соблюдать определѐнные интервалы между приѐмами пищи. Основные ошибки в нашем питании это то, что мы едим много жирной пищи, добавляя различные приправы в виде глютомата. - занятие физкультурой, закаливанием. Для укрепления здоровья и нормализации веса эффективны ходьба и бег. Они обладают выраженным тренирующим эффектом и способствуют закаливанию организма. При закаливании одновременно происходит и повышение иммунитета за счѐт увеличения выработки в организме интерферона и других защитных факторов. Поэтому, было бы здорово, если закаливание стало общим семейным делом. К закаливанию относят: воздушные ванны, водные ножные ванны, полоскание горла, контрастное воздушное закаливание, хождение босиком, контрастный душ. Если мы хотим видеть своего ребѐнка здоровым – надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. - отсутствие вредных привычек. Удар по здоровью ребѐнка наносят вредные наклонности родителей. Помните, что дети всегда, даже подсознательно, стараются копировать родителей, и, если ваш образ жизни трудно назвать здоровым, никакие запреты не заставят ваше чадо отказаться от вредных привычек! Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять. Ребѐнок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба.

[**Тема: «Эффективное общение в семье – залог успеха школьника»**](http://www.school3soli.by/images/RODITELYAM/Rodit_universitet/documents/3%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B/3_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81_4_%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0.pdf)

«Общение вообще, а в семье в частности — это процесс взаимодействия родителя и ребѐнка, направленный на взаимное познание, установление и развитие взаимоотношений и предполагающий взаимовлияние на состояния, чувства, мысли, взгляды, поведение и регуляцию совместной деятельности» Л.В. Занков Психологи выделяют следующие виды общения: 1) Авторитарный стиль общения. Родители хорошо представляют, каким должен вырасти их ребенок, и прилагают к этому максимум усилий. В своих требованиях они очень категоричны и неуступчивы. Дети, как правило, замкнуты, боязливы, угрюмы и зависимы, раздражительны. 2) Либеральный. Родители слишком высоко ценят своего ребѐнка, считают простительными его слабости. Легко общаются с ним, доверяют ему во всѐм. Не склонны к запретам и ограничениям. Однако стоит задуматься: по плечу ли ребѐнку такая свобода? В такой семье ребѐнок слабо или совсем не регламентирует поведение. 3) Индифферентный стиль. Родители не устанавливают никаких ограничений, безразличны к собственным детям, закрыты для общения Проблемы воспитания не являются для них первостепенными, поскольку у них другие заботы. Свои проблемы ребѐнку приходится решать самому. А ведь он вправе рассчитывать на большее — участие и поддержку 4) Авторитетный стиль. Родители осознают свою важную роль в становлении личности, но за ребенком признают право на саморазвитие. Они открыты для общения, признают и поощряют автономию детей, допускают изменения своих требований в разумных пределах. Дети превосходно адаптированы, уверены в себе, у них развит самоконтроль, они хорошо учатся, обладают высокой самооценкой. Важно помнить! Ребенка постоянно критикуют — он учится ненавидеть. Ребѐнок живѐт во вражде — он учится быть агрессивным. Ребѐнок живѐт в упрѐках — он учится жить с чувством вины. Ребенок растет в терпимости — он учится понимать других. Ребенка хвалят — он учится быть благородным. Ребенок растет в безопасности — он учится верить в людей. Ребенка поддерживают — он учится ценить себя. Ребѐнка высмеивают — он учится быть замкнутым. Ребенок живет в понимании и дружелюбии — он учится находить любовь в этом мире. Несколько советов от Д. Карнеги: Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств человека. Обращая внимание на их ошибки, делайте это в косвенной форме. Прежде, чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках. Задавайте вопросы, вместо того, чтобы отдавать приказания. Давайте возможность человеку спасти своѐ лицо. Хвалите человека за каждый, даже скромный его успех и будьте при этом искренними в своѐм признании и щедры в похвалах. Создайте доброе имя, чтобы он стал жить в соответствии с ним. Пользуйтесь поощрением, сделайте так, чтобы недостаток, который вы хотите исправить, выглядел легко исправимым, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым. Делайте так, чтобы было приятно исполнить то, что вы хотите. Не забываем про невербальные проявления! Чаще улыбайтесь, искренняя улыбка поможет снять недоверие, создаст благоприятную обстановку для общения, улыбающийся человек располагает себя к общению, об этом говорят и детские рисунки. Теплота и мягкость обращения подбадривают, вселяют уверенность, способствуют развитию привязанности к родителям, друзьям, самому себе. Как достичь эффективности в общении? Поощрения, похвала, восхищение - выражение радости и благодарности; Наказания - запрет на приятную деятельность, лишение удовольствий, смена дружеского тона на строгий; Развлечения - совместные прогулки, походы, посещения театра, просмотр кинофильмов; Проявление уважения, сравнение с почитаемым авторитетом; Ласка (добрые слова и прикосновения) И самое главное, никогда не воспитывайте в плохом настроении, оценивайте поступок, а не личность, умейте видеть в детях только хорошее, разрешайте конфликты мирно, ведь «худой мир, лучше доброй ссоры», в минуты сильнейшего раздражения на ребѐнка сядьте напротив него и пристально в течение минуты разглядывайте его от макушки до пят, пытаясь обнаружить в нѐм свои чѐрточки. Как вы думаете, чем это закончится?