Рекомендации родителям по сохранению и укреплению здоровья детей

1.Выработайте единую тактику воспитания и поведения в семье, свои разногласия по поводу педагогических приемов решайте без ребенка.

2. Развивайте у вашего ребенка навыки самостоятельного, ответственного поведения. Распределите среди членов семьи поручения, за одно из которых должен будет отвечать ребенок.

3. Общайтесь с ребенком спокойно, не повышая голоса.

4. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, и т.д.

5. Не стесняйтесь показывать свою любовь ребенку. Неправда, что с возрастом детям все меньше нравится физическая близость с родителями. Но, уважайте дистанцию, которую устанавливает ребенок.

6. Ненавязчиво интересуйтесь успехами вашего ребенка, его друзьями, будьте готовы поговорить с ребенком тогда, когда ему это необходимо.

7. Поощряйте в ребенке надежду на лучшее. Избегайте пессимистических оценок ситуаций.

8. На самом деле слушайте ребенка. Пусть для детей станет очевидным тот факт, что вы цените их мнение, знания, уважаете чувства. Учите ребенка отстаивать свое мнение, сопротивляться давлению со стороны.

10. Повышайте самооценку вашего ребенка. Самооценка формируется в первую очередь на основе оценок, отношения к личности ребенка родителей.

11. Время от времени анализируйте ваши требования к ребенку. Они разумные? Достаточно ли вы уважаете права ребенка? Требуйте безоговорочного подчинения только тогда, когда речь идет о безопасности ребенка.

Начинать надо с себя! **Будьте примером для вашего сына или дочери!** Помните! **Ваш ребенок единственный и неповторимый.** Нельзя его сравнивать с другими. Нельзя примерять на него чужие формы поведения и воспитания. Не стесняйтесь признаться в том, что вы чего-то не знаете. Обращайтесь за советами к специалистам: врачам, психологам, учителям.

Желаем удачи!

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Каждый родитель желает видеть своего ребенка здоровым, счастливым, успешным. Родители заботятся о здоровье своего ребенка, никто из них не бывает равнодушным к физическому недомоганию, однако, не всегда обращают внимание на психическое и психологическое состояние ребенка.

Физическое, психическое и психологическое здоровье настолько взаимосвязаны, что нельзя отдельно дать рекомендации по развитию одного без учета другого.

Психически здоровый человек — тот, кто испытывает состояние душевного равновесия, психологического комфорта, социально адаптирован и не имеет нарушений отдельных психологических функций (восприятия, мышления, памяти, внимания, эмоций).

Формирование первоначальных навыков здорового образа жизни способствует сохранению здоровья детей.

Обратите внимание на следующие составляющие здоровья ребёнка:

1. Каков **режим дня** вашего ребенка?

Правильная организация труда и отдыха поможет успешно справиться с любой задачей, позволит предупредить утомление, раздражительность.

Помните, что школьнику необходимо не менее 8 часов сна.

2. С началом систематического обучения возрастает нагрузка на **зрение**. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок правильно сидел за столом. Скорректируйте время нахождения ребёнка у экрана телевизора. монитора компьютера.

Ребенок не должен долго смотреть телевизор (более 20 - 45 минут). Работа за компьютером не должна превышать 20 минут для младшего школьника, 30 – 40 минут для старшеклассников.

3. **Осанка** человека формируется в детстве, когда формируется костно-мышечная система человека.

Следите за тем, чтобы ребенок ровно сидел за столом, выполняя домашнее задание, играя.

4. Заботьтесь о правильном **питании** вашего ребенка. Включайте в рацион вашего ребенка пищу, богатую витаминами.

Обратите внимание на следующие физиологические симптомы. Это могут быть: сильное сердцебиение (или неприятные ощущения в груди), тошнота, дрожание колен, рук, бледность или покраснение лица, мышечное напряжение, чувство онемения, заторможенность, головные боли, диарея, бессонница (или повышенная сонливость), нехватка воздуха при дыхании, беспокойство, беспокойный или тревожный сон, онемение различных частей тела, странные мысли, чувство усталости, чувство беспомощности, необъяснимые панические ощущения, неконтролируемые вспышки гнева, кошмарные сновидения.

Если вы обнаруживаете у ребенка один или несколько признаков из приведенного списка, постарайтесь определить их причины.