

Советы родителям:

1. Контролируйте чтение детей, проверяйте понимание ребенком прочитанного, умение пересказывать, это поможет ему при изучении учебных предметов.
2. Не стремитесь освободить своего ребенка от уроков физической культуры, так как физические упражнения, подвижные игры способствуют укреплению здоровья.
3. Старайтесь больше привлекать детей к работе по дому, определите постоянные обязанности (подмести пол, помыть посуду, накрыть на стол).
4. Привлекайте детей к занятиям в спортивные секции, кружки, что способствует развитию ребенка.

Правильно организовать режим дня школьника-это:

1. Обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;
2. Предусмотреть регулярный прием пищи;
3. Установить определенное время приготовления уроков;
4. Выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, помощи семье.
5. Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем путям режима; но если проявить настойчивость, ему будет все легче и легче. Это перейдет в привычку, и ребенок поймет, что режим помогает жить и хорошо учиться.

Что значит правильно организовать учебную работу ребенка дома?

1. У школьника должна быть воспитана привычка к систематическому приготовлению уроков.
 2. Говоря о привычке, мы имеем в виду вот что. Какая бы интересная передача ни шла по телевидению, какие бы гости ни пришли, что бы ни случилось, уроки должны быть сделаны всегда, и сделаны хорошо.
 3. Сформировать привычку заниматься-дело первостепенной важности. Выработка привычки к неукоснительному выполнению домашних заданий- должна непременно сопровождаться выработкой подхода к урокам как важному и серьезному делу, вызывающему уважительное отношение со стороны взрослых.
1. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение режима дня избавят школьника от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Он снова будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим.

О внимании.

Можно ли тренировать свое внимание и стать внимательным? Конечно, можно и даже нужно. Воспитание внимания неразрывно связано с воспитанием воли. Подготовка любого урока требует внимания и одновременно тренирует его. Надо заставлять себя внимательно слушать объяснение, рассказ, внимательно прочитывать текст. А если внимание все-таки переключается, перескакивает на другие предметы и вы

отвлекаетесь, начинать надо с малого - специально удерживать внимание на отдельных частях текста, на абзацах, которыми он разделен. А затем стараться не отвлекаться во время чтения всего параграфа. Вместе с этим будет воспитываться собранность, терпение, воля, ученые давно заметили, что мозг отдыхает при смене одного вида деятельности на другой, с умственного труда на физический, с малоподвижного на подвижный вид работы. Даже простое переключение с чтения на письмо и, в свою очередь, с письма на рисование снимает излишнее утомление.

Успешная деятельность головного мозга тесно связана с общим самочувствием, здоровьем человека. Нервные клетки головного мозга очень чувствительны к содержанию кислорода во вдыхаемом воздухе, к тому, сыт человек или голоден. Вот почему в душном помещении начинает болеть голова, а у не успевшего пообедать может начаться головокружение. Эти сигналы мозга надо обязательно учитывать и стараться не допускать такого ухудшения самочувствия.