

Памятка для родителей

"Как помочь ребёнку справиться со школьными нагрузками"

Повышенная утомляемость, низкая работоспособность, рассеянное внимание, трудности самоконтроля – признаки школьной дезадаптации, которые часто наблюдаются у детей с ослабленным здоровьем и нарушениями речи. Эти проблемы значительно затрудняют процесс обучения. Но справиться с ними можно, если придерживаться следующих рекомендаций:

- Соблюдайте режим дня. Отводите на сон столько времени, сколько ребёнку необходимо для восстановления сил, но не меньше 9 часов.
- Нельзя наказывать ребёнка лишением прогулки. Игры на свежем воздухе необходимы как для физического, так и для умственного развития.
- Очень полезно каждое утро растирать ребёнка шейную и затылочную зоны жёстким полотенцем.
- Приучите сына или дочь каждое утро принимать контрастный душ.
- Не прибегайте к авторитарным методам, чтобы искоренить в ребёнке страх сделать ошибку.
- Доброжелательная обстановка в семье, уважение к личности ребёнка, внимание к его проблемам – основы вашего взаимопонимания и сотрудничества.
- Очень полезен белый цвет, как в одежде и игрушках, так и в окружении (снегопад, прогулки по зимнему лесу).
- При утомлении заваривайте лавровый лист и ставьте его на письменный стол.
- Важнейший регулятор физического и умственного развития – йод.
Проконсультируйтесь с врачом: возможно, вашему ребёнку необходимы витамины йодсодержащие препараты.