**Рекомендации родителям по контролю**

**за выполнением школьником домашних заданий**

Уважаемые родители! Контролируя выполнение домашних заданий проявляйте терпимость и уважение к личности своего ребенка!

* Не сравнивайте его умения с умениями других детей.
* Не кричите, лучше определите причину отсутствия у ребенка умения и (или) желания выполнить заданное упражнение.
* Создайте условия для успешного выполнения ребенком домашнего задания.
* Не пытайтесь выполнять за своего ребенка домашнее задание, это сослужит ему плохую службу.
* Поощряйте упорство и проявление характера в достижении цели.
* Требуйте от своего ребенка внимательного прочтения инструкций по выполнению учебных заданий, формулировки вопросов.
* Учите ребенка детальному изучению содержания материалов учебника, его справочных материалов, правил и инструкций.
* Развивайте его внимание и внимательность при выполнении домашних заданий.
* Хвалите ребенка за своевременно и качественно выполненное домашнее задание.
* Демонстрируйте достижения ребенка перед другими членами семьи, братьями, сестрами.
* Для того чтобы облегчить своему ребенку выполнение домашних заданий, покупайте ему энциклопедии, словари и справочные пособия по различным предметам.
* Формируйте привычку доводить начатое дело до конца.
* Если вы считаете, что ваш ребенок испытывает перегрузку по какому-либо из учебных предметов, обратитесь за разъяснением и помощью к учителю-предметнику и завучу.
* Покупайте своему ребенку логические игры, способствующие формированию у него усидчивости, терпения и ответственности.
* Не отмахивайтесь от вопросов ребенка. Этим вы усугубите проблемы, связанные с подготовкой домашних заданий.

**Как готовить домашние задания**

1. Не превращайте выполнение ребенком домашних заданий в ору­дие пыток.

2. Формируйте положительную мотивацию выполнения домашнего задания, его дальнюю перспективу.

3. Поощряйте своего ребенка за хорошо выполненное домашнее за­дание, хвалите его, радуйтесь его результатам, связанным с поло­жительной отметкой.

4. Помогайте ребенку в выполнении домашнего задания только в том случае, если он в этом нуждается.

5. Не пытайтесь выполнять задание за своего ребенка, лучше пусть он вообще домашнее задание не сделает, чем сделаете его вы.

6. Формируйте у ребенка культуру умственного труда, интересуйтесь, какую дополнительную литературу можно использовать для каче­ственного выполнения домашних заданий.

7. Используйте возможность дополнительных и стимулирующих за­нятий в школе для того, чтобы снизить учебную нагрузку дома.

8. Консультируйтесь с учителями-предметниками, если видите, что ваш ребенок испытывает затруднения с подготовкой домашних заданий.

**Здоровое питание школьника**

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты - источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак - ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

Второй по значимости компонент пищи, нужный для удовлетворения энергетических потребностей школьников, - это жиры. На их долю приходится от 20 до 30% от общих суточных затрат энергии.

В пищевом рационе школьника должна присутствовать в необходимых количествах клетчатка - смесь трудно перевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. Она необходима для нормального пищеварения.

Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

Школьники 7-11 лет должны получать в сутки 70-80 г белка, или 2,5-3 г на 1 кг веса, а учащиеся 12-17 лет - 90-100 г, или 2 -2,5 г на 1 кг веса.

Дети и подростки — юные спортсмены, имеющие повышенные физические нагрузки (в том числе и участники туристских походов), нуждаются в увеличении суточной нормы потребления белка до 116—120 г в возрасте 10—13 лет. и до 132—140 г в возрасте 14—17 лет.

В детском питании учитываются качественные особенности белков. Так, удельный вес белков животного происхождения в рационе детей школьного возраста составляет 65—60%, у взрослых—50%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, так же как и все остальные компоненты молока. В связи с этим молоко должно рассматриваться как обязательный, не подлежащий замене продукт детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока — 500 мл. Следует иметь в виду, что 100 г молока соответствует 12 г сухого молока или 25 г сгущенного.

Незаменимые аминокислоты: лизин, триптофан и гистидин — рассматриваются как факторы роста. Лучшими их поставщиками являются мясо, рыба и яйца.

**В каких продуктах «живут» витамины?**

Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин B1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин B2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**Режим дня и его роль в жизни школьника**

Режим дня имеет важнейшую роль в жизни школьника, поскольку от его соблюдения в полной мере зависит физическое и умственное развитие малыша. Занятия в школе отнимают у ребенка много сил и энергии, поэтому правильное сочетание труда и отдыха в этих условиях принимает решающее значение.

Наиболее распространенная схема школьных занятий - это 5 учебных дней и 2 выходных на неделе. В будни одной из основных составляющих режима дня школьника является правильно организованный сон. Во сне человек растет, отдыхает его нервная система и сердце. Это превосходное средство для снятия неосознаваемых ребенком конфликтов и стрессов. А при активном общении с ребятами в учебном учреждении это особенно важно. Естественная продолжительность сна составляет как минимум 7-8 часов в течение суток. Лучшее время для сна – это период от 22-23 часов вечера до 5-6 часов следующего дня.

Наибольший эффект режим дня принесет, если будет реализован в картинках. Красочный, хорошо нарисованный режим дня школьника в картинках, повешенный, например, на стене поможет малышу проявить интерес к самостоятельному выполнению всех нужных дел, воспитает в нем такие качества как самоорганизация, дисциплинированность, рациональное распределение свободного времени. Глядя на эти картинки, ваш малыш научиться многому без родительской помощи!

Лучше всего если режим дня школьника в картинках будет содержать как можно более подробные действия, чтобы малышу было все делать легко и понятно.

Начинать любой будничный день следует с утренних процедур, в числе которых умывание рук и лица, чистка зубов, обливание и обтирание. Последние два элемента не обязательны для гигиены, но выступают прекрасным средством закалки. И если вы хотите, чтобы ваш малыш всегда был здоров и устойчив к простудам, следует постепенно приучать его к этому.

Закончив утренний туалет, малыш садиться за завтрак, который непременно должен быть плотным. Нужно помнить, что углеводы приносят организму энергию, а белки – обеспечивают рост мышечной массы, поэтому их включение в питательный рацион обязательно. После завтрака – дорога до школы. Если расстояние можно преодолеть пешком за 10-20 минут, то прогулка по свежему воздуху будет приемлемее, чем проезд в автобусном транспорте или в маршрутном такси.

Занятия в школе не проходят под контролем родителей. Поэтому нужно обратить внимание ребенка на то, что перемены здесь существуют для отдыха, а не для выполнения учебных заданий. А значит, в течение урока он должен постараться сделать работу заранее. После занятий – снова прогулка до дома с друзьями.

Вечером, в свободные дни от физкультуры полезно включить в режим дня ребенка занятия спортом. Подбросьте ему для этого хорошую книжку! Тщательно подбирайте фильмы и игры для своего малыша, они не должны носить слишком воинственный и агрессивный характер.

После спортивной тренировки – выполнение домашних заданий с перерывом на ужин. Потом – свободное время и подготовка ко сну. Старайтесь, чтобы у малыша было хотя бы 1-2 часа на то, чтобы пообщаться с друзьями. Недостаток общения – это проблема современного времени.

**Законы семьи, которые зарождают, формируют и**

**укрепляют традиции и обычаи**

**Закон семьи 1.** Каждый ребенок должен жить в атмосфере любви, ис­кренности и доброты.

Атмосфера любви и сердечной при­вязанности, чуткости, заботливости членов семьи друг о друге оказывает сильнейшее влияние на детскую психику, даёт широкий простор для проявления чувств ребёнка, формирования и реали­зации его нравственных потребностей.

Американский психолог Джеймс Добсон отмечает: «Все мы очень нуждаемся в том, чтобы не только принадлежать к отдель­ной группе людей, занятых своими делами и проживающими в одном доме, но и чувствовать близость родных людей, дышать об­щей атмосферой семьи, которая осознаёт свою индивидуальность и неповторимость, свой особый характер, свои традиции».

При этом известный русский ученый-педагог П. Лесгафт ут­верждал, что слепая неразумная материнская любовь «забивая ребёнка хуже чем розги», делает человека безнравственным по­требителем.

В воспитании ребенка необходимо исключить всякую ложь, даже самую «спасительную», как это порой кажется родителям. Если ребёнку нельзя сообщить что-то, то следует честно и пря­мо отказать ему в ответе или провести определённую границу в осве­домлении, чем выдумывать вздор, а потом быть разоблачённым детской проницательностью. Не следует также говорить: «Это тебе рано знать», «Это ты все равно не поймёшь». Такие ответы только раз­дражают ребёнка, вызывая неоправданное любопытство и само­любие. Лучше отвечать так: «Я не имею право сказать тебе это; каж­дый человек обязан хранить известные секреты, а допытываться о чужих секретах неделикатно и нескромно». Этим не нарушается прямота и искренность и преподаётся урок долга, дисциплины и порядочности.

**Закон семьи 2.** Ребенок должен иметь право на разъяснение и рассуждение.

Говоря о воздействии словом, В. А. Сухомлинский отмечал, что слово должно применяться именно к конкретному человеку, дол­жно быть содержательным, иметь глубинный смысл и эмоцио­нальную окраску.

Во-первых, чтобы слово воспитывало, оно должно оставлять след в мыслях и душе воспитанника, а для этого надо учить вни­кать в смысл слов. Только тогда мы можем рассчитывать на эмо­циональное воздействие.

Родители должны своевременно перейти от конкретных фак­тов, событий, явлений к раскрытию обобщенных истин, принци­пов поведения. Подростки любят рассуждать, но родители часто пресекают рассуждения, подчёркивая их незрелость. Но именно в ходе этих рассуждений подростки постигают суть нравственных понятий.

Как правильно говорить с ребёнком? Все дело в том, что необ­ходимо знать ребенку, а также необходимо думать, что сказать и как сказать.

Во-первых, не надо говорить ребёнку или подростку то, что он очень хорошо знает и без нас.

Во-вторых, надо задумываться над тоном, манерой нашего раз­говора, чтобы избежать «отчитываний» и «скучных проповедей». Именно семья в самую первую очередь учит культуре коммуни­кативного общения. Громкие нравоучения, разборы поступков в присутствии знакомых и незнакомых людей вызывают глухое устойчивое раздра­жение и нежелание хоть что-нибудь изменить в своей жизни в луч­шую сторону.

В-третьих, необходимо определить, какого практического ре­зультата мы хотим добиться в ходе беседы.

И содержание, и тон, и место, и время разговора — всё важно. Словом мы убеждаем, но убеждение не может существовать без его реализации. Мастерство воспитателя, учителя, отца и матери заключается в том, чтобы разговор с ребёнком вызвал у последнего отзвук собственных мыслей, переживаний и побудил его к актив­ной деятельности по воспитанию самого себя.

«Богатство духовной жизни начинается там, где благородная мысль и моральное чувство, сливаясь воедино, живут в высоко­нравственном поступке», - писал В. А. Сухомлинский.

Детей разного возраста нужно убеждать по-разному. Младшие школьники требуют убедительных примеров из жизни, из книг. Подростка убеждает глубокая вера в слово взрослых. С ребятами старшего школьного возраста В.А. Сухомлинский советует размыш­лять вслух, делиться с ними сомнениями, обращаться за советом. Такая непринужденность утверждает доверие, чистосердечность, искренность, сближает взрослого и ребёнка, открывает путь в его духовный мир.

Большой ошибкой в семейном воспитании являются упреки. Одни упрекают ребенка в том, что он уже большой, но плохо учит­ся, другие ставят в упрек и возраст, и физическую силу. Правиль­но поступают родители, которые вызывают у детей чувство гордо­сти их взрослостью, подбадривают свое дитя, вселяют веру в буду­щий успех.

В чём же вред упреков в воспитании детей? Основное зло в том, что такие упреки вызывают неверие в себя, которое расслабляет волю и парализует душу, мешая принимать самостоятельные ре­шения в преодолении трудностей.

**Закон семьи 3.** Исключение из правил организации жизни в се­мье безнравственных приемов наказания ребенка.

Крайней мерой воздействия В.А. Сухомлинский считает нака­зание. Наказание имеет воспитательную силу в том случае, когда оно убеждает, заставляет задуматься над собственным поведени­ем, над отношением к людям. Но наказание не должно оскорблять достоинство человека, выражать неверие в него.

**Закон семьи 4.** Закон понимания ребенком слов «можно», «надо», «нельзя».

Очень важным методом в воспитании В. А. Сухомлинский счи­тал запрещение. Оно предупреждает многие недостатки в поведе­нии, учит детей разумно относиться к своим желаниям. Желаний у детей и подростков очень много, но их все невозможно и не нуж­но удовлетворять. «Если старшие стремятся удовлетворять любое желание ребёнка, вырастает капризное существо, раб прихотей и тиран ближних. Воспитание желаний — тончайшая филигранная работа «садовода» -воспитателя, мудрого и решительного, чуткого и безжалостного».

С детства надо учить человека управлять своими желаниями, правильно относиться к понятиям «можно», «надо», «нельзя». Та­ким образом, потворство родителей действует очень вредно.

В. А. Сухомлинский говорит в своих книгах: «... искусство по­веления и запрета ... даётся нелегко. Но в здоровых и счастливых семьях оно цветёт всегда».

**Закон семьи 5.** Традиции и обычаи семьи должны быть окраше­ны положительными эмоциями и чувствами.

Сегодня мы отмечаем важность воспитания чувств ребенка. Этим необходимо заниматься и в семье, и в школе. Это значит и словом, и поступками вызывать переживания, пробуждать чув­ства, умышленно создавая соответствующую ситуацию или исполь­зуя естественную обстановку.

Суть эмоциональной ситуации как средства воспитания состо­ит в том, что в связи с каким-либо событием, поступком человек ощущает тончайшие переживания другого и отвечает на них свои­ми собственными переживаниями. Чувства не навязываются, а пробуждаются. Пробудить эти чувства можно лишь искренними переживаниями.

**Закон семьи 6.** Родители должны демонстрировать своим детям собственную работоспособность и блага, связанные с нею.

Ребенок должен видеть, что все члены семьи заняты созида­тельным трудом, что праздность в доме не свойственна членам семьи, что труд — это не наказание, а возможность сделать свою жизнь лучше. Постоянно наблюдая за работой взрослых, ребёнок начинает имитировать это в игре, а затем и сам включается в про­цесс труда как помощник и, наконец, как самостоятельный испол­нитель.

**Закон семьи 7.** Родители должны демонстрировать красоту сво­их отношений.