

Рекомендации родителям по организации дня ребенка в своей семье

1. Будильник для пробуждения ребенка не нужен: ученые утверждают, что звон будильника создает стрессовую ситуацию, будить человека должны его биологические часы. Выспавшийся ребенок проснется сам. Медики утверждают, что невысыпание приводит к биохимическим изменениям в организме, что внешне проявляется в вялости, сонливости, плаксивости, раздражительности, замедленной реакции.
2. Проявление заботы родителя об утренней гигиене необходимо, так как немало детей приходит в школу, не умывшись, не почистив зубы.
3. Выходить натошак утром из дома вредно: после подъема начинают функционировать все органы, в том числе и поджелудочная железа, которая начинает выделять сок. Если сок поджелудочной железы попадает в пустой желудок, он раздражает стенки желудка, провоцируя различные заболевания желудка.
4. Лучший вариант создания положительного эмоционального настроения на весь день – это сопровождаемые поцелуем добрые слова: «Счастливо оставаться!», «До свидания» и др. Ставший традицией такой выход из дома на учебу и на работу взрослых выражает уважение, привязанность к членам семьи, помогает родителям в старости не переживать по поводу того, что ребенок не поцелует их лишней раз.
5. Ни в коем случае не следует пренебрегать возможностью дойти до школы вместе с ребенком разного возраста. Совместная дорога – это разговор «по душам», ненавязчивые советы, оценка поведения собственного ребенка и его друзей; это общение, которого не достает.
6. Чтобы не провоцировать детскую ложь (а ученые отмечают, что детская ложь возникает именно из нежелания не огорчать родителей и страха), лучше встречать ребенка из школы нейтральными вопросами: «Что было интересного в школе?» ...