

Рекомендации родителям и старшеклассникам, обучающимся в режиме «полугодие».

Вот и начался новый учебный год. Режим обучения старшеклассника-полугодия. Они непривычно длиннее триместра. Сентябрь за плечами и старшеклассник уже с неохотой собирается в школу, да и сами родители с тоской вздыхают: «Уж, скорей бы каникулы!» Школьник долго не может сосредоточиться на выполнении «домашки», тяжело вздыхает, зевает, ищет всякие причины, чтобы **не идти в школу**.

Старшеклассник еще не студент и подобная реакция объясняется скорее психофизиологическими причинами. Поэтому не спешите ругать ребенка и обвинять его в **лени и недостатке усердия**. Зима, короткий световой день, утром, когда приходится вставать, еще темно, а это значит, что нам **не хватает солнечного света**.

Также не хватает свежего воздуха, потому что мы целый день находимся в помещении с отоплением, которое сушит воздух. Еще одна причина – это нехватка **витаминов**. И конечно, влияют перегрузки в школе - **современные** дети занимаются куда больше прежних поколений.

Советы, которые помогут ребенку чувствовать себя бодрее.

1. Добавляем свет, утром включаем не маленький свет, а сразу **верхнюю люстру**. Даже растения, чтобы они лучше росли в теплицах, подсвечивают дополнительно. Подсветите себя ярким светом и цветом!

2. Почаще **проветривайте** комнату, если есть увлажнитель воздуха, пользуйтесь им. А можно и просто хорошо намочить в холодной воде махровое полотенце и положить его на батарею.

3. «Вода как пища» - нужно **пить достаточно воды**, именно, воды, а не газированных напитков. Насыщая себя водой, ты помогаешь своему мозгу лучше **работать**. А это значит, повысится тонус, улучшится работоспособность. И, что немаловажно, для подростков вода очень нужна нашей коже, чтобы выглядеть всегда хорошо.

4. Побольше **естественных витаминов** - фруктов и овощей. И соков, особенно с мякотью, в них остается больше полезных веществ. Настоятельно советую пить три раза в день.

5. Про **режим дня** мы говорим постоянно, но вот заставить старшеклассника лечь спать до 12, а самое главное, хотя бы за полчаса до сна не сидеть в **компьютере** – это «фантастика». И все-таки, если мы хотим сохранить бодрость и хорошее настроение, а главное, все успевать, то постарайтесь заставить, и себя и детей хотя бы в течение недели, ложиться вовремя. Психологические исследования показали, что привычка формируется за 21 день, а мы начнем с недели, потом потерпим еще одну, на третьей неделе, будем чувствовать себя людьми с железной волей. Если сумеем соблюдать режим дня, то сам день покажется длиннее. Учитывая, что существует два пика максимальной **работоспособности**: между 10-12 и 16-18 часами, составьте для детей индивидуальный режим дня на каждый день с учетом чередования труда и отдыха.

А еще улыбайтесь! Поддержите свое чадо хорошей шуткой, веселой комедией, или попробуйте познакомить его с прекрасными смешными рассказами Чехова, Зощенко, Тэффи и других замечательных писателей. Забавный и добрый рассказ, который займет полчаса перед сном, отвоеванные у компьютера, настроит вас на добрый лад.

КСТАТИ, жестокие слова.

Всеобщая усталость порождает конфликты. И именно в середине полугодия зачастую школьники сталкиваются с тем, с чем раньше и не сталкивались - дразнилками и обидными кличками. Пожалуй, нет в мире человека, которому бы в детстве окружающие не приписывали прозвища. Ласковые и приятные помнятся долго. Но как быть, если дразнилки достаточно жестоки?

Подростка, которого обижают в школе, очень важно знать, что дома его любят и ценят. Поэтому не скупитесь на похвалу. Даже если у него получается не все – хвалите его не за качество, а за труд. Замечайте положительные моменты. Если вы будете давать подростку положительное подкрепление за конкретное, правильно выполненное дело, то у него появится уверенность в себе, он будет понимать, что действительно на многое способен.

И наконец, поговорите со своим родным чадом «по душам», как в детстве, это так важно для вашего повзрослевшего ребенка.