

Некоторые советы по сохранению здоровья ваших детей

Ребенок и его увлечения

Школа занимает огромное место в жизни человека. Но кроме обязательных уроков в школе у ребенка должны быть любимые увлечения. И задача взрослых – помочь сориентироваться в огромном мире секций, кружков, студий и записать куда –нибудь!

Зачем это нужно?

Во – первых, чем больше ребенок занят, тем меньше у него времени, чтобы совершать ошибки и глупости (хулиганить, например).

Во – вторых, для расширения кругозора. Ребенок должен знать не только учебники, но и применять эти знания в обычной жизни. А именно этим он и занимается в любой студии или секции. Развитие интеллектуальное и физическое не должно заканчиваться с окончанием уроков. Мир широк, и надо его увидеть. Ведь увлечение вполне может стать делом всей жизни.

В – третьих, посещая секцию или кружок, ребенок расширяет свой круг общения. А это помогает адаптации во взрослой жизни.

Как выбрать?

Если ребенок куда – то хочет конкретно – пожалуйста! Футбол, дзюдо или танцы – записался сам. В этом случае задача родителей – поощрять все успехи и попытки самосовершенствования, иногда требуется и привитие настой-

чивости, если чадо уж слишком часто меняет направления увлечений.

А если чадо пассивно и не знает, чего хочет? Тогда родители берут инициативу в свои руки и пытаются увлечь – своим или чужим примером. Я в детстве неплохо играл в баскетбол – ты любишь играть с мячом, давай запишись в секцию баскетбола. Давай попробуем заниматься теннисом – все твои друзья записались. Ты неплохо рисуешь – давай сходим в изостудию.

Внимание!

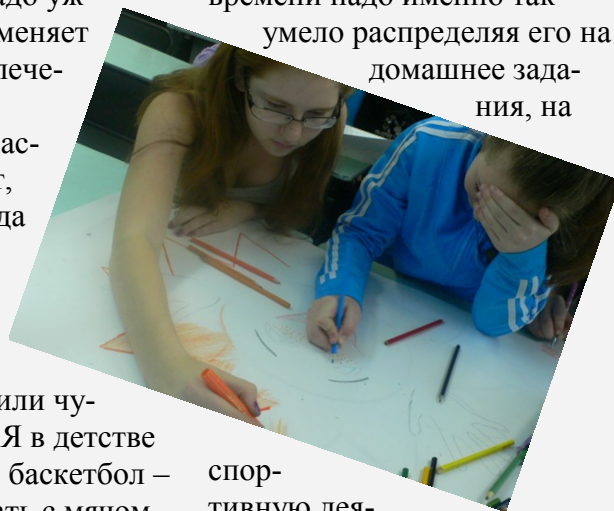
Не забывайте, что ваша цель – развивать ребенка гармонично, причем, чтобы это было естественно и без излишнего напряжения. Это означает только одно – не замыкайтесь на одностороннем развитии – интеллектуальном или спортивном, старайтесь соблюдать равновесие. Помните, отдых – это смена деятельности. И после умственных нагрузок необходимы физические упражнения и движения.

Самое важное: Кружков, как и увлечений, не должно быть очень много. Иначе ребенок просто переутомится. И может потерять интерес. А хобби – это радость самовыражения, душевное равновесие, творческий всплеск.

Как все успеть?

ВЫ- то как – то всё успеете! А детей учить ценности

времени надо именно так – умело распределяя его на домашнее задание, на



спортивную деятельность и на иные увлечения. Только так не будет двоек и всё будет получаться в кружке.

Конечно, первое время придется помогать ребенку с организацией режима дня. Лучше всего составить его вместе с ребенком и написать на листе до минутки. Повесьте его на видном месте – над столом ученика, на кухне, на холодильнике – и он сможет подсмотреть и нигде не опоздать, и вы будете знать, где ваше чадо.

Выбор в детском возрасте не может быть жестким. Разрешайте менять кружки своему ребенку. Это помогает ему найти себя, свой интерес. Обязательно интересуйтесь, как идут дела в секции, посещайте премьеры, концерты, соревнования, где участвует ваш ребенок. Для маленького человека ваша поддержка и уверенность в победе может стать стартовой площадкой успешной жизни. Постарайтесь найти деньги для увлечения ребенка, особенно если это увлечение серьезно.

Павлова Т. В.

