### Принципы воспитания...

**10 принципов воспитания детей, рекомендованных Янушем Корчаком**

-Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.  
-Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.  
-Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.  
-Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен — ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.  
-Не унижай!  
-Не забывай, что самые важные встречи человека — его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.  
-Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка, просто помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все возможное.  
-Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод от плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.  
-Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.  
-Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

### Заповеди воспитания...

Считается, что всего четыре педагога ХХ века совершили революцию в воспитании. Это американец Джон Дьюи, немец Георг Кершенштейнер, итальянка Мария Монтессори и советский педагог Антон Макаренко.

Мария Монтессори сформулировала краткие заповеди-напоминания для родителей. Они просты, но если вдуматься в каждую из них — это многотомная мудрость в нескольких словах.

Советуем хотя бы раз в год перечитывать этот список, и тогда взаимоотношения с детьми могут выйти на качественно новый уровень, а ребенок вырастет более развитой и гармоничной личностью.

1. Де­тей учит то, что их окру­жа­ет.
2. Если ре­бен­ка час­то кри­ти­ку­ют — он учит­ся осуж­дать.
3. Если ре­бен­ка час­то хва­лят — он учит­ся оце­ни­вать.
4. Если ре­бен­ку де­мон­ст­ри­ру­ют враж­деб­ность — он учит­ся драть­ся.
5. Если с ре­бен­ком чест­ны — он учит­ся спра­вед­ли­вос­ти.
6. Если ре­бен­ка час­то вы­сме­и­ва­ют — он учит­ся быть роб­ким.
7. Если ре­бе­нок жи­вет с чувст­вом без­опас­нос­ти — он учит­ся ве­рить.
8. Если ре­бен­ка час­то по­зо­рят — он учит­ся чувст­во­вать се­бя ви­но­ва­тым.
9. Если ре­бен­ка час­то одоб­ря­ют — он учит­ся хо­ро­шо к се­бе от­но­сить­ся.
10. Если к ре­бен­ку час­то бы­ва­ют сни­схо­ди­тель­ны — он учит­ся быть тер­пе­ли­вым.
11. Если ре­бен­ка час­то под­бад­ри­ва­ют — он при­о­бре­та­ет уве­рен­ность в се­бе.
12. Если ре­бе­нок жи­вет в ат­мо­сфе­ре друж­бы и чувст­ву­ет се­бя не­об­хо­ди­мым — он учит­ся на­хо­дить в этом ми­ре любовь.
13. Не го­во­ри­те пло­хо о ре­бен­ке — ни при нем, ни без не­го.
14. Кон­цент­ри­руй­тесь на раз­ви­тии хо­ро­ше­го в ре­бен­ке, так что в ито­ге пло­хо­му не бу­дет оста­вать­ся ме­с­та.
15. Всег­да при­слу­ши­вай­тесь и отве­чай­те ре­бен­ку, ко­то­рый об­ра­ща­ет­ся к вам.
16. Ува­жай­те ре­бен­ка, ко­то­рый сде­лал ошиб­ку и смо­жет сей­час или чуть поз­же ис­пра­вить ее.
17. Будь­те го­то­вы по­мочь ре­бен­ку, ко­то­рый на­хо­дит­ся в по­ис­ке, и быть не­за­мет­ным для то­го ре­бен­ка, ко­то­рый уже все нашел.
18. По­мо­гай­те ре­бен­ку осва­ивать неосвоенное ра­нее. Де­лай­те это, на­пол­няя окру­жа­ю­щий мир за­бо­той, сдер­жан­ностью, ти­ши­ной и лю­бовью.
19. В об­ра­ще­нии с ре­бен­ком всег­да при­дер­жи­вай­тесь луч­ших ма­нер — пред­ла­гай­те ему луч­шее, что есть в вас самих.

### Семь ошибок воспитания...

Эксперт по лидерству, автор психологических бестселлеров Тим Элмор за время своих исследований выявил типичные ошибки родителей, которые заранее программируют в детях неуверенность и ограничивают их шансы стать успешными в карьере и личной жизни.

Мырекомендуем всем настоящим и будущим родителям ознакомиться со статьей Элмора, чтобы не совершать этих промахов.  
**1.Мы не даем детям рисковать**

Мы живем в современном мире, полном опасностей на каждом шагу. Лозунг «Безопасность превыше всего» усиливает наш страх потерять детей, поэтому мы окружаем их всеобщей заботой. Европейские психологи обнаружили: если дети не играют на улице, если им ни разу не пришлось упасть и ободрать коленку, то во взрослой жизни они часто страдают фобиями. Ребенку следует упасть несколько раз, чтобы понять, что это нормально. Подросткам следует поссориться и пережить горечь первой любви, чтобы обрести эмоциональную зрелость, без которой невозможны долгосрочные отношения. Исключая риск из жизни детей, взрослые порождают у них высокомерие, заносчивость и низкую самооценку в будущем.

### ****2. Мы слишком быстро бросаемся на помощь****

Сегодняшнее поколение молодых людей не развило в себе некоторые умения, которые были присущи детям 30 лет назад. Когда мы слишком скоро приходим на помощь и чрезмерно окружаем ребенка «заботой», мы лишаем его необходимости самому искать выход из сложных ситуаций. Рано или поздно дети привыкают к тому, что кто-то их всегда спасает: «Если я ошибусь или не достигну цели, то взрослые исправят и разгребут последствия». Хотя в действительности мир взрослых отношений устроен совершенно иначе. Ваши дети рискуют оказаться неприспособленными к взрослой жизни.

### ****3. Мы слишком легко восторгаемся ими****

Движение за повышение самооценки началось еще с поколения бэби-бумеров, а в 1980-е оно пустило корни в школе. Правило «каждый участник получает кубок» позволяет ребенку почувствовать себя особенным. Но исследования современных психологов показывают, что такой метод поощрения имеет непредвиденные последствия. Через какое-то время ребенок замечает, что единственные люди, кто считает его замечательным, — это мама и папа, а остальные так не считают. И тогда ребенок начинает сомневаться в объективности своих родителей. Ему приятно получать похвалу, но он понимает, что это никак не связано с действительностью. Со временем такой ребенок учится жульничать, преувеличивать и лгать, чтобы избегать неудобной реальности. Потому что он просто не приспособлен к столкновениям со сложностями.

### ****4. Мы позволяем чувству вины затмевать хорошее поведение****

Ваш ребенок не должен любить вас каждую минуту. Ему предстоит преодолеть много неприятностей в этой жизни, но в этом может помешать избалованность. Поэтому говорите детям «нет» и «не сейчас», чтобы они учились бороться за свои желания и потребности. Если в семье несколько детей, родители обычно считают несправедливым награждать одного ребенка и оставлять обделенным другого. Но награждать всех и всегда нереалистично. Такими действиями мы упускаем возможность показать детям, что успех зависит от наших собственных усилий и благих поступков. И дважды подумайте, прежде чем вознаграждать детей поездками в торговые центры. Если ваши отношения основаны только на материальных стимулах, дети не будут чувствовать ни внутренней мотивации, ни безусловной любви.

### ****5. Мы не делимся ошибками из собственного прошлого****

Настанет время, когда здоровый подросток обязательно пожелает «расправить крылья» и набить собственные шишки. И взрослый должен разрешить ему сделать это. Но это вовсе не означает, что мы не будем помогать детям ориентироваться в неизвестных вещах и событиях. Поделитесь с детьми ошибками, которые вы совершали в их возрасте, но избегайте излишних нравоучений про курение, алкоголь и наркотики. Дети должны быть готовы к встрече с неприятностями и уметь отвечать за последствия своих решений. Расскажите им, что вы чувствовали, когда столкнулись с похожими обстоятельствами, чем руководствовались в поступках, какие уроки усвоили.

### ****6. Мы путаем интеллект и одаренность со зрелостью****

Интеллект часто используется в качестве меры зрелости ребенка, и в результате родители предполагают, что умный ребенок готов к реальному миру. Это не так. Некоторые профессиональные спортсмены и молодые звезды Голливуда, например, обладают огромным талантом, но все же попадают в публичные скандалы. Не считайте, что ваш ребенок талантлив во всем. Не существует волшебного «возраста ответственности» или руководства о том, когда ребенку пора давать какие-то конкретные свободы. Но есть хорошее правило — наблюдать за другими детьми такого же возраста. Если вы замечаете, что ровесники вашего ребенка гораздо более самостоятельны, то, возможно, вы сами сдерживаете развитие у него независимости.

### ****7. Мы сами не делаем того, чему учим детей****

Как родители, мы должны моделировать ту жизнь, которую желаем для наших детей. Сейчас именно мы — лидеры своей семьи, поэтому должны придерживаться правды в отношениях с окружающими. Следите за своими проступками, даже мелкими, потому что за вами наблюдают ваши дети. Если вы не идете в обход правил, то дети будут знать, что это неприемлемо и для них. Покажите детям, что значит всецело и с удовольствием помогать другим. Делайте людей и места лучше, чем они были до вас, и ваши дети будут делать так же.

**Знакомство с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях и с требованиями к учебным изданиям, школьным ранцам и сменной обуви в свете новых стандартов**

С 1 сентября 2011 года вступили в силу новые санитарно-эпидемиологические требования, которые затрагивают практически все сферы школьной жизни. В них прописаны требования к зданию школы, территории, температуре и освещению в классах, указана почасовая нагрузка на учащихся разных классов, определено время на отдых и школьные перемены, приведены рекомендации к организации медицинского обслуживания обучающихся.

Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

В 1-м классе учебный процесс строится, исходя из следующих требований:

- уроки проводятся только в первую смену и по 5-дневной учебной неделе;  
- обучение имеет ступенчатый режим в первом полугодии;  
- в середине учебного дня рекомендуется организовывать динамическую паузу не менее 40 минут;  
- учащиеся, посещающие группу продленного дня, должны иметь дневной сон не менее 1-го часа и обеспечены 3-разовым питанием и прогулками;  
- обучение проводится без балльных оценок и домашних заданий;  
- при традиционном режиме обучения первоклассники имеют дополнительные недельные каникулы в середине III четверти.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг; 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.

В целях профилактики нарушения осанки у учащихся начальных классов необходимо воспитывать правильную рабочую позу с первых дней посещения занятий в соответствии с рекомендациями санитарных правил и рекомендуется иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в школе, второй - для приготовления домашних заданий. Вес учебного издания для учащихся начальных классов не должен превышать 300 г. Вес изданий для 1–4 классов, предназначенных для работы только дома или в классе, не должен превышать 500 г. Допускается увеличение веса издания не более, чем на 10%.

Так же существуют определенные требования к ранцам, которые тоже влияют на осанку учащихся. Учитель при сотрудничестве с родителями может дать рекомендации по выбору ранца для учебников и школьных принадлежностей.

.

 В школьной реальности экзамен - это оценка конечного результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. Он показывает, насколько выпускник обладает теми компетенциями (и не только образовательными), которые обеспечат его успешность на следующем возрастном этапе. И в современном российском образовательном пространстве для этой цели начали применять новые инструменты – ГИА -9.

**Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА – 9 и ЕГЭ?**

* Владением информации о процессе проведения экзамена
* Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.

Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

* Участием в подготовке к экзаменам

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.

Проведите репетицию письменного экзаменам. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

* Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

**Универсальные рецепты при подготовке к тестированию:**

- Сосредоточься! Спеши медленно!  
- Начни с легкого!  
- Пропускай трудное!  
- Читай задание до конца!  
- Думай только о текущем задании!  
- Исключай то, что явно не подходит!  
- Запланируй два круга!  
- Угадывай!  
- Не огорчайся!  
- Пиши разборчиво!  
- Проверь!

### Продукты, которые помогут при подготовке к экзаменам...

### -улучшить память:

### Морковь – стимулирует обмен веществ, облегчает заучивание чего-либо. Совет: перед «зубрежкой» съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

### Ананас – увеличивает объем памяти. Достаточно выпивать 1 стакан день ананасового сока в день.

### Желток яйца – достаточно одной половины в

### - сконцентрировать внимание:

### Креветки – достаточно 100 грамм в день.

### Репчатый лук – минимум половины луковицы ежедневно.

### Орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

### -успешно грызть гранит науки:

### Капуста - снимает нервозность. Чтобы прошел "мандраж", съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

### Лимон - облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо выпить стаканчик лимонного сока.

### Черника - способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть ягоды или варенье.

### - для поддержания хорошего настроения:

### Паприка - ароматические вещества способствуют выделению "гормона счастья" - эндорфина.

### Клубника - нейтрализует отрицательные эмоции.

### Бананы содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: "Вы счастливы".

***ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ И УДАЧИ!***