БАЛАҢЫЗДЫҢ ЖАЗҒЫ ДЕМАЛЫСЫН ТИІМДІ ӨТКІЗУГЕ АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР



Уақытты тиімді әрі үнемді пайдалану үшін ең алдымен бәрін ретімен жоспарлап алыңыз.



Мейілінше баланы теледидар мен компьютерді шексіз пайдалануына жол бермеу қажет. Арнайы зерттеулерге сүйенер болсақ, 7-12 жас аралығындағы балаларға компьютерді күніне 20 минут қолдануға болады.



Кітаптар оқуға баулып көріңіз. Қызығына бір түссе, күзге дейін талай кітаптарды оқып шығуы және әрімен қарай кітап оқуды тұрақты түрде жақсы әдетке айналтырары ғажап емес.



Сонымен қатар, өзіне ұнайтын хоббиімен айналысуына мүмкіндік беріңіз.
Спорттық секцияларға, клубтарға жазылуына жағдай жасаңыз.



Сенбі-жексенбі күндері отбасымен бірге саябақтарға, табиғат аясына барып тұруға тырысу керек.
Бұл отбасындағы бірлік-берекесінің артуына, балалар мен ересектер арасында түсіністік орнауына септігін тигізеді



Бала күн санап өседі, сондықтан, күн сайын пайдалы білім беруге тырысыңыз. Баланы бос уақытын дұрыс пайдалануға бағыттап, үйретіңіз.



Егер, бала күн сайын ересектердің қадағалауынсыз үйде жалғыз қалатын болса, онымен ертеңгі күннің жоспарын жасап, немен айналысатынын талқылаңыздар.



Балаңызбен бір мәселені талқылап, үлкендер сияқты ақылдасып, көңіл бөліңіз. Бұл, олардың ой-өрісінің дұрыс жетіліуіне, болашақта өз бетімен шешім қабылдауына, өзіне сенімді азамат болып жетілуіне зор ықпал етеді.

Ата-аналарға арналған кеңес –Жарқын жаз

Құрметті ата-аналар ,жазғы демалыс сізге және сіздің баланызға тек рахат әкелі үшін бірнеше пайдалы ұсыныстар береміз:



- егер сіз баланызбен бірге жұмыс істеуді шешсеніз бұл сабақтар қысқа болуы керек және оларды таңертенгі мезгілде өткізген жөн екенің ұмытпаныз.
- Сіздің міндетіңіз баланың білімімен өмірлік тәжірибесін біріктіре отырып ,балалардың жан-жақты ойлау қабілетін кеңейту;



Есте сақтау керек! Қаладан тыс жерде немесе бүкіл әлем бойынша саяхаттаған кезде баламен алған әсерлерін талқылау керек;
Баланы теледидар мен компьтерден алшақтатыныз,бос уақытынызды таза ауада өткізініз;велосипед,скутер,роликтер,футбол ойнаныз.
Жазда баланың денсаулығын нығайту керек және жазда дұрыс демалуы оның келесі оқу жылына тікелей байланысты.
Күн тәртібін сақтауға тырысыныз ,өйтпесе қыркүйек айында оған оралу өте қиын.Ұйқының болмауы неврозды дамытады,шаршау артады.
Баланың тамақтануын бақыланыз.Балмұздақ,фаст-фуд сіздің баланызға денсаулық әкелмейді.

- Демалыс кезінде экскурсияны жоспарлағанда ,баланызбен оның бұған қалай қарайтының алдын ала тадқыланыз,егер реакция теріс болса,ымыраға келуге тырысыныз.
- Баланызға қызықты басқа экскурсияны табуға тырысыныз.Баланызбен кеңесініз.Мұқият тындаушы болыныз,қарым-қатынастың құндылығы уақыт мөлшерінде емес,қарым-қатынас ретінде: (назар,құрмет,түсіну)



Есте сақтаңыз!

Демалу жақсы
Ұйымдастырылмаған демалыс –жаман

Күн-керемет
Көлеңкенің болмауы жаман

Теңіз ауасы мен шомылу жақсы
Көп сағаттық шомылу жаман