

Як здобути фах і не втратити найціннішого?

Поради батькам студентів.

Роль сім'ї у вихованні і навчанні дітей – велика і відповідальна. Батьки є першими вихователями, які зміцнюють і загартовують організм дитини, розвивають її інтереси, смаки, здібності, виховують любов до знань, допитливість, спостереження, працьовитість. Сім'я в доступних межах і формах здійснює завдання розумового, морального, естетичного і фізичного виховання, дбає про її гармонійний розвиток.

„Нащо клад – коли у сім'ї лад”, - говорять у народі. І в цьому вислові закладено глибокий педагогічний зміст. Особливу роль у вихованні і навчанні дітей в сім'ї відіграє загальний мікроклімат, настрої, уклад, спрямованість.

Виховання дітей в сім'ї має, безперечно, суб'єктивний характер і залежить від рівня моральності і культури батьків, їх життєвих планів, ідеалів, вчинків, родинних традицій тощо. Загально відомо, що сім'я може сприйняти формування всебічно розвинутої особливості або гальмувати його.

Загально для всіх формулу успішного виховання дітей у сім'ї дати не можна. У народі кажуть, що гарна та сім'я, в якій виростають гарні діти. І це справедливо. Адже врешті-решт долю дітей визначають не прекрасні поривання, мрії, слова, а загальний мікроклімат родинного виховання, його тональність, загально спрямованість. Часто можна почути: „Погляньте, ніяких спеціальних цілей сім'я не ставила, а діти вирости прекрасні”. Гадаємо, що нічого випадкового тут немає. Мабуть, батьки живуть не заради дітей або себе, а живуть всі разом цілеспрямованим і радісним життям маленького колективу, де всі люблять один одного, тепла, справжньої турботи. Це і є по-справжньому добрий родинний і педагогічний мікроклімат.

Ви, як батьки, повинні знати, що від рівня працездатності залежить, скільки часу студенти та учні витрачають на виконання домашніх завдань. При низькій працездатності підлітки більше часу проводять за завданнями, менше гуляють, менше рухаються, що в свою чергу знижує працездатність. Вашій дитині здається, що вона віддає всі сили навчанню, сидить за столом, не відривається від книжок і зошитів, а результати невтішні. У поєднанні зі потребати швидко адаптуватися у новому середовищі (для першокурсників) це може стати причиною виникнення стійкої неуспішності, втрати інтересу до навчання, втрати віри у власні сили та зниженню самооцінки а також підвищенню рівня тривожності підлітка. Тому вам необхідно знати, **як змінюється працездатність студентів та учнів на протязі тижня.**

1. В понеділок вона не дуже висока: після вихідного дня відбувається відпрацьовування, повернення до попереднього режиму дня, оскільки режим неділі відрізняється від режиму навчальних днів.

2. Найкраще всього працюється у **вівторок і середу**, коли після відпочинку сил ще багато і піліток вже увійшов у навчальний режим.

3. У четвер з'являються ознаки стомлення, які підсилюються у п'ятницю і в суботу.

І так на протязі всього навчального року.

Зі вступом до навчального закладу ваша дитина зменшить тривалість прогулянок. Складна програма навчання потребує максимуму зусиль, скажете ви? Справа не тільки в цьому. У студентів рівень розвитку вищий і вони починають роздумувати: а навіщо мені йти на вулицю, що я там буду робити? Сама по собі осмисленість дій - ознака зрілості людини. Але потрібно розуміти, що шкідлива звичка не гуляти руйнує здоров'я.

Уявіть собі... Якби була можливість спостерігати за людиною впродовж всього її життя, а ще краще — відзняти документальний фільм (день за днем, рік за роком), можна було б помітити, як змінюється з віком ставлення до руху. Від постійного руху (з ранку до ночі) в дитинстві, через епізодичний рух у підлітковому та юнацькому віці (танці, дискотека, футбол, бадмінтон, волейбол...) переважна кількість дорослих людей з віком переходить до майже повністю позбавленого рухової активності способу життя (телевізор, диван, стілець і стіл на роботі, громадський транспорт...). Звідки взялося у людей небажання рухатися? Чому "гомо сапієнс" («людина розумна», з лат.) стала "Хомо се-дантартус" ("людина сидяча", з лат.)?

Мабуть, з одного боку, це - результат неправильного виховання (згадайте, як у дитинстві та часто і зараз вас постійно заспокоюють батьки, старші, вчителі: «Не бігай!», «Сядь, посидь!», «Заспокойся, посидь на місці!»). Ви бачите приклад дорослих, які будуть стояти годину на автобусній чи тролейбусній зупинці, хоча можна пішки подолати необхідну відстань за 15-20 хвилин. З іншого боку, це, напевно, лінощі. Хоча народна мудрість говорить, що лінощі - найпоширеніший спосіб самогубства. Саме вони змушують нас годинами лежати в неділю на дивані перед телевізором, пхатися в переповнений громадський транспорт (без великої на те потреби), забути дзвінку радість легкого вільного бігу чи приємну втому після помірних фізичних вправ або спортивних ігор.

Ваші діти відчувають це на собі. Збільшення навчальних програм і предметів зумовлює зростання навчального навантаження в коледжі та вдома. Ви також більшу частину доби сидите чи лежите. Такий малорухомий спосіб життя особливо небезпечний в підлітковому віці, коли закладається фундамент здоров'я на все життя. Гіподинамія зумовлює переважання процесів гальмування в центральній нервовій системі над процесами збудження, що може спричинити сповільнення фізичного і психічного розвитку молоді. У дорослому ж віці гіподинамія, як зазначалося вище, стає однією з головних причин високої захворюваності й смертності населення.

Підготовка домашніх завдань проходить успішно і швидко, коли студенти чи учні працюють у спеціально обладнаному місці. Щоб не порушувати поставу, потрібно слідкувати за позою своєї дитини. Якщо голова постійно низько опущена і нахилена вбік, лікоть лівої руки звисає зі столу, ліве плече

опускається нижче правого, а хребет викривлений вліво, розвивається порушення постави.

Після вступу до вищого навчального закладу у студентів та учнів значно знижується кількість вільного часу, адже здобуття фаху поребує чималих зусиль. Однак, не слід забувати про те, що здоров'я – найбільше багатство, про справжню вартість якого ми звикли чомусь забувати.

Довга безперервна робота втомлює, працездатність спадає, короткочасний відпочинок дозволяє відновити сили без втрати робочого настрою. Більш довгий відпочинок збиває робочий настрій. Тому слід робити невеликі паузи в роботі тривалістю не більше 15 хв.

Під час виконання завдань не потрібно слухати радіо, дивитися телевізор, одночасно з виконанням завдань що-небудь їсти. Але під час перерви корисно виконувати декілька домашніх справ.

Однією з умов успішного навчання і виховання є довіра до дитини, її самостійності. Якщо студент бачить, що вірять в його сили, вірять в те, що він зможе перебороти труднощі в навчанні, виправити поведінку, то це довір'я укруплює його впевненість в своїх силах, народжує бажання краще вчитися!