

∅ Күн тәртібі. Егер балаңызда ол жоқ болса, орнатыңыз. Сіздің ұлыңыз немесе қызыңыз уақытында тамақтанып, сабағын оқып, қыдырып, ойнап, ұйықтауға жатуы керек. Таңертең еш абыржусыз тұрып, жиналып, мектепке баруы тиіс.

Ø Үйде қолайлы,
тыныш жағдай болуы тиіс.
Сіздің кішкентай
оқушыңыз сабақтан кейін
тым жабырқау оралуы
мүмкін. Оны жазаламаңыз
және асықтырмаңыз..

∅ Баланы сабырмен оятыңыз. Оянған сәтте ол сіздің күлімсіреген жүзіңізді көріп, мейірімді үніңізді естуі керек.

Ø Баланың таңғы асын ішуін қадағалаңыз (аз да болса нәрлі болсын), өйткені мектеп беретін түстікке дейін оған әлі көп жұмыс жасауға тура келеді.

Ø Баланы таңнан асықтырмаңыз, жоққа бола ұрыспаңыз, аздаған қателіктері мен жаңылысқаны үшін сөкпеңіз. Портфелін, ауыстыратын аяқкиімін, формасын кешкілікте дайындап қойыңыз.

Ø Баланы мектепке
шығарып салып тұрып,
«Бүгін нашар баға алушы
болма», - деп тықыртпаңыз.
Одан да оған табыс тілеп,
жігер беретін жылы сөз
арнаңыз — оның алдында
ауыр күн тұрғанын

Ø «Бүгін қандай баға алдың?» деген сөзді ұмытпаңыз. Баланы мектептен келгенде сабырмен қарсы алып, сұрақты жаудырмай, аздап сергіп алуына мүмкіндік жасаңыз (өзіңіздің жұмыс күнінен кейін, адамдармен бірнеше сағат бойы қарым-қатынас жасаудан қалай шаршап келетіңізді еске алыңыз). Егер бала тым елеуреп келген болса, біреумен бөліскісі келсе, қол сілтеп, кейінге сырғытпаңыз, айтарын мұқият тыңдаңыз – бұл көп уақыт ала қоймайды.

Ø Егер балаңыздың әлденеге ренжіп келгенін байқасаңыз, бала өзі үндей қоймаса, тықақтап сұрамаңыз, аздап сабасына түскеннен кейін, бала неге ренжігенін өзі-ақ айтып береді.

Ø Мұғалім ескерту айта қалса, баланы жазғыра жөнелуден сақ болыңыз. Екі жақты да тыңдап алмай тұрып, қорытынды жасауға асықпаңыз.

Ø Мектептен
келгеннен кейін балаға
күш жинап алу үшін 2-3
сағат демалыс қажет.

Ø Сабақ орындау үшін бала күнде бір мезгілде, мүмкіндігінше сағат 15-тен 17-ге дейінгі аралықта отырғаны дұрыс.

Ø Бала сабақты ең күрделі сабақтан бастағаны, ал ең сүйікті, жеңіл сабақтарды соңына қалдырғаны жөн.



Ø Бір отырғанда барлық сабақты орындап бір-ақ тұруын талап етпеңіз. Әрбір 30-40 минут сабақтан кейін 5-10 минуттық үзіліс жасағаны дұрыс. Бұл үзіліс кезінде бала қозғалыс жасауы керек, мысалы, қоқыс шығарып келу немесе итті қыдыртып келуді, жақын жердегі дүкеннен нан алып келуді өтіруге болады. Бұдан кейін бір алма немесе бір стақан шырын ұсыну керек.

Ø Физиологтардың айтуынша, басқа демалыс түрлеріне қарағанда, күндізгі ұйқы организмнің жұмыс қабілеттілігін анағұрлым артық қалпына келтіретін көрінеді, тіпті балаларға сондай пайдалы таза ауадағы ойыннан да артық. Күндіз 1-1,5 сағат ұйықтау арқылы тәуліктік ұйқы мерзімін ұзартуға болады. Егер сіз баланың күн тәртібін бала күндіз ұйықтап алатындай етіп ұйымдастыра алсаңыз, оның үй тапсырмасын орындау өнімділігі айтарлықтай өседі, ал өзі белсендірек әрі көңілдірек бола түседі.

Ø Отбасындағы үлкендердің баламен біркелкі қарым-қатынас жасауын талап етіңіз, ал тәрбиесіне қатысты келіспеушіліктеріңіз болса, ол туралы бала жоқ кезде сөз еткендеріңіз жөн. Егер тіл табыса алмаушылық болса, психологпен, мұғаліммен, дәрігермен ақылдасыңыз – көптеген қызықты да пайдалы кеңес аларыңыз сөзсіз.

Ø Баланы ұйқыға
жатқызарда, жағымсыз
нәрселерді еске алмаңыз,
қателіктерін бетіне баспаңыз,
ертең болатын бақылау
жұмысын, т.б. талқыламаңыз.

Ø Баладан бірден
барлығын талап етпеңіз,
сәтсіздіктеріне сабырмен
қараңыз..



Ø Баланың өміріне қызығушылық танытыңыз. Оның не ойлайтынын білуге тырысыңыз. Үйге қайтып келе жатқанда, мектепте не болғанын сұрап біліңіз.

Ø Таза ауада
серуендеуі қажеттігін
ұмытпаңыз. Ол күніне 40
минуттай далада
қыдыруы керек.

Ø Үйде бала бірнеше сағаттап теледидар немесе компьютер алдында отыруға даяр. Алайда бұл техникамен қарым-қатынас мерзімі шектеулі болуы тиіс.

Оқушылар теледидар немесе компьютер алдында аптасына 3-4 рет 60 минуттан ғана отыруы керек. Оқушыларға мазмұны жағынан олардың мүддесіне сай келетін бағдарламаларды ғана көруіне рұқсат еткен дұрыс.

Ø Балалардың жүйке жүйесі ақыл-ой жүктемесінен ғана емес, демалыс күндері және каникул күндеріндегі ойын-сауық шараларына байланысты шектен тыс эмоциялық әсерлерден де қажуы мүмкін. Демалыс кезінде де баланың күн тәртібі сақталуын қадағалаған жөн.

∅ Каникул кезінде баланың теледидар алдында отыруы жай күндегідей сақталуы керек. Баланың каникул және демалыс күндеріндегі бос уақытын қыдыруға, таза ауадағы қозғалысты ойындарға, экскурсияға, үйде және мектеп маңы өлескісіндегі пайдалы еңбекке, спорт ойындарына арнағаны дұрыс. Әрине, үстел үсті ойындары, қолөнермен айналасу, әдеби кітаптар оқу, музей кинофильмдер көруге бару, үйірме жұмыстарына, көркемөнерпаздар үйірмесіне, жалпы мектептік шараларға қатысу да ұмыт қалмауы керек.