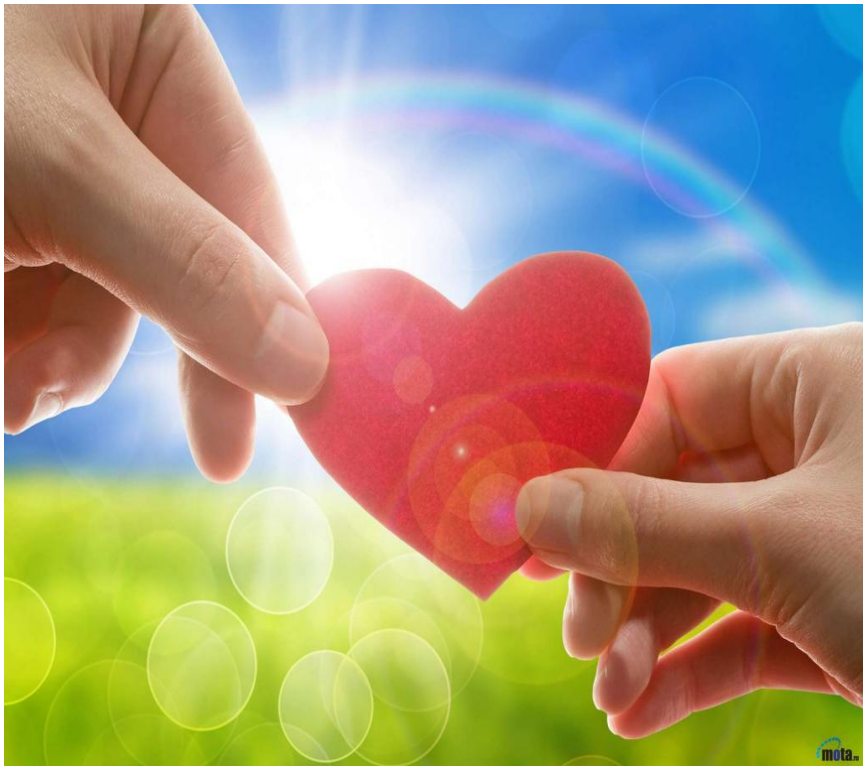

Ямало-Ненецкий автономный округ
Приуральский район
с. Аксарка
пер. Школьный, 2

Автор-составитель: Кашаргина Е.П., заведующий сектором по образованию детей с ограниченными возможностями здоровья Управления образования Администрации муниципального образования Приуральский район

Управление образования
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИУРАЛЬСКИЙ РАЙОН

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

В КРУГУ СЕМЬИ

ВЫПУСК 5

МАРТ, 2016

. *Читайте в этом выпуске:*

1. Впереди экзамены!.....…….3
2. В гостях у приемной семьи…..….4
3. Советы психолога……..…7
4. Лирическое отступление…….11

Впереди экзамены!

Вот и настало прекрасное время года - весна. Особо волнительным оно станет для семей, в которых есть будущие выпускники 9 и 11 классов. Для детей, стоящих на пороге взрослой жизни, наступила волнительная и ответственная пора – время подготовки к выпускным экзаменам. О том, как помочь ребенку подготовиться к этому важному событию, и будет посвящен наш выпуск. Надеемся, что наши советы окажутся полезными!

В гостях у приемной семьи

Приемная семья *Салиндер Хойне Геннадьевны и Окотэтто Геннадия Васильевича из села Аксарка образовалась в 2013 году.*

Молодые родители приняли в свой уютный дом двух подростков Руслана, на тот момент ему было 14 лет и Николая, ему исполнилось 13 лет.

Несмотря на непростой возраст приемных детей, молодые родители смогли быстро найти общий язык и подружиться с Русланом и Колей.

Хойне Геннадьевна и Геннадий Васильевич по образованию педагоги, работают воспитателями в детском саду «Радуга».

Хойне Геннадьевна и Геннадий Васильевич являются самыми активными участниками общественной жизни села и профессионального сообщества педагогов.

В 2015 году Геннадий Васильевич принимал участие в районном конкурсе «Учитель года» в номинации «Воспитатель года» и завоевал приз зрительских симпатий.

Молодые родители являются сторонниками здорового образа жизни. Своим примером показывают детям путь к здоровью и успеху. Поэтому все свободное время у семьи связано с активным отдыхом. К спорту привлекают даже самых младших членов семьи: Филиппа и Федора.

Пожалуй, нет вида спорта, в котором бы не попробовала себя семья Хойне Геннадьевны и Геннадия Васильевича.

Часто всей семьей их можно встретить на лыжне. Члены семьи – постоянные посетители спорткомплекса. Сильная половина семьи увлекается баскетболом, тяжелой атлетикой. У мальчишек перед глазами живой пример, достойный подражания – папа. Как не потянуться за этим родным героем?! К спорту тянуться даже самые маленькие.

Выходные семья предпочитает проводить не около телевизора, а на катке.

Самым важным в воспитании детей молодые родители считают личный пример!

Советы психолога

Внимание! Скоро экзамены.

Уважаемые мамы и папы! Если в Вашей семье есть ученики выпускных классов, то в доме наступает волнительная пора – время подготовки к экзаменам. Многие родители считают, что им нечем помочь своему ребенку в этот ответственный период, потому что они не имеют специального образования и мало что помнят из школьной программы. Но на самом деле в этот период ребенок больше всего нуждается в заботе и поддержке близких людей. Вашему сыну или дочери необходимо постоянно осознавать, что Вы вместе с ним/ней, Вы всегда рядом, вместе Вы все сможете!

Предлагаем Вам некоторые рекомендации, которые помогут успешно справиться с предстоящей задачей – подготовиться и успешно сдать экзамены.

Прежде всего, помните, что экзамен сдает Ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.

Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к экзаменам. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями, творческих занятий и т. п.

Помните, что выпускные экзамены – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном. Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние выпускника, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга. Помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзаменам. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество употребляемых «фаст фудов».

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для подготовки к ответственной процедуре сдачи экзамена.

Лирическое отступление

МНЕ УЖЕ НЕ ШЕСТНАДЦАТЬ, МАМА!

Ну что ты не спишь и все ждешь упрямо?
Не надо. Тревоги свои забудь.
Мне ведь уже не шестнадцать, мама!
Мне больше! И в этом, пожалуй, суть.

Я знаю, уж так повелось на свете,
И даже предчувствую твой ответ,
Что дети всегда для матери дети,
Пускай им хоть двадцать, хоть тридцать лет.

И все же с годами былые средства
Как-то меняться уже должны.
И прежний надзор и контроль, как в детстве,
Уже обидны и не нужны.

Ведь есть же, ну, личное очень что-то!
Когда ж заставляют: скажи да скажи! -
То этим нередко помимо охоты
Тебя вынуждают прибегнуть к лжи.

Родная моя, не смотри устало!
Любовь наша крепче еще теперь.
Ну, разве ты плохо меня воспитала?
Верь мне, пожалуйста, очень верь!

И в страхе пусть сердце твое не бьется,
Ведь я по-глупому не влюблюсь,
Не выйду навстречу кому придется,
С дурной компанией не свяжусь.

И не полезу куда-то в яму,
Коль повстречаю в пути беду,
Я тотчас приду за советом, мама,
Сразу почувствую и приду.

Когда-то же надо ведь быть смелее,
А если порой поступлю не так,
Ну что ж, значит, буду потом умнее,
И лучше синяк, чем стеклянный колпак.

Дай твои руки расцеловать,
Самые добрые в целом свете.
Не надо, мама, меня ревновать,
Дети, они же не вечно дети!

И ты не сиди у окна упрямо,
Готовя в душе за вопросом вопрос.
Мне ведь уже не шестнадцать, мама.
Пойми. И взгляни на меня всерьез.

Прошу тебя: выбрось из сердца грусть,
И пусть тревога тебя не точит.
Не бойся, родная. Я скоро вернусь!

Спи, мама. Спи крепко. Спокойной ночи!

Эдуард Асадов