



Памятка для родителей

Как помочь подросткам учиться?

- Не надо раздражать подростков приказным тоном, старайтесь общаться на равных.
- Дайте подросткам возможность больше двигаться - в движении они должны проводить не менее 3-х часов в день. Им сейчас просто необходимы занятия физкультурой и спортом. Именно сейчас оттачиваются гибкость, ловкость, хорошая координация, пластичность движений.
- Подростки должны потреблять кальция с пищей больше, чем взрослые, особенно мальчики, им нужны белки, нужен фосфор, витамин D...
- Физиологическая нагрузка на организм у подростка выше, чем у младшего школьника! А спит он гораздо меньше, считая себя уже взрослым. Спать подросток должен минимум 9 часов!
- Больше уделяйте вашему ребенку внимания, не ограничивайтесь в общении только вопросами: «Ты поел? А какие отметки в школе?» Подростки только делают вид, что мы им уже не нужны. На самом деле наше внимание, наша дружба, наше мнение, высказанное доброжелательно и тактично им очень важны!

Здоровья и успехов вам и вашим детям!