Отвечаем на вопросы

- Начался учебный год, хочется, чтобы ребенок ходил в различные секции, кружки. Но волнуемся, не будет ли он слишком уставать, не повредит ли большая нагрузка его здоровью, не снизятся ли показатели в учебе?

Вопрос о том, какая дополнительная нагрузка станет полезной для ребенка, а какая пойдет ему во вред, конечно же, должен в каждом случае решаться индивидуально.

Что нужно учитывать. В первую очередь, хочет ли сам ребенок заниматься чем-то дополнительно. Бывает, что родители очень этого хотят, а ребенок совершенно равнодушен. Попробуйте заинтересовать ребенка своим предложением - например, покажите ему фильм про какой-то вид спорта (что интересен вам), отведите в секцию для того, чтобы вначале просто посмотреть, расскажите про известных спортсменов и т.д.

Не забывайте о том, что могут быть медицинские противопоказания к определенным занятиям. Будьте внимательны!

Если ребенок начал посещать дополнительные занятия, обратите внимание на его самочувствие. Если он очень утомляется, стал вялым или, наоборот, слишком раздражительным, стоит подумать об ограничении числа дополнительных занятий – лучше лишний час провести на воздухе или поспать днем (если ребенок учится в начальной школе).

Может быть другая ситуация – ребенок настолько неорганизован, что даже уроки не успевает дома сделать, так как тратит на них по 5 часов. Где уж тут посещать какие-то другие занятия…

В этом случае стоит подумать именно о заполненности свободного времени. Как ни странно, чем больше занят ребенок, тем больше он успевает. Родителям будет полезно вместе с ребенком поучиться умению планировать свое время, рационально его использовать.

Помним, что четкость и организованность **режима дня** сами по себе приводят к выработке внутренних навыков управления временем.