



УДИВИТЕЛЬНО!

**Скорость дыхания новорожденного ребенка –
около 40 раз в минуту, в то время как взрослые
вдыхают 12-20 раз в минуту**

Интересные факты



В глубокой древности число **7** оставалось долгое время очень большим. Эти представления о величине числа **7** сохранились в русских пословицах и поговорках и дошли до наших дней:

- “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.
- “Семеро одного не ждут”.
- “Семь бед – один ответ”.
- “Один с сошкой, семеро с ложкой”.
- “Лук от семи недуг” и другие.

Здоровье
Слагаем

Правильное питание



Важный компонент в рационе школьника - железо. Оно снабжает мозг кислородом, усиливает защиту организма от негативных внешних воздействий. Лучше всего организм усваивает его из продуктов животного происхождения - мяса, печени. Растущему организму необходимо достаточное количество йода, нехватка которого может отразиться на умственном развитии ребенка. Он есть в морской рыбе и морепродуктах - блюда из них должны быть на столе учащегося 2-3 раза в неделю. Для приготовления пищи очень полезно применять йодированную соль.



Вместе с морской рыбой детский организм получит также незаменимые омега-3 жирные кислоты, активизирующие работу мозга, укрепляющие сердечно-сосудистую систему ребенка и повышающие концентрацию его внимания. Ими особо богаты жирные сорта рыбы (лосось, тунец, сардины), грецкие и миндальные орехи, а также некоторые овощи - капуста, кабачок, тыква, зеленые салаты.



Интересные факты о птицах

- Черный стриж может находиться в воздухе 2-4 года. В течение всего этого времени он спит, пьет, ест и даже спаривается на лету. Молодой стриж, вставший на крыло, пролетает, вероятно, 500000 км прежде, чем впервые приземлится.
- Самая маленькая птица - колибри-пчелка. Самцы колибри-пчелки, обитающей на Кубе и на о. Пинос, весят 1,6 г, а их длина равна 5,7 см. Половину длины составляют хвост и клюв. Самки несколько крупнее.
- Обыкновенная крачка покинула свое гнездо на берегу озера в Финляндии около 15 августа 1996 г. и была поймана 24 января 1997 г. вблизи озер в Гипсленде, шт. Виктория, Австралия. Она пролетела 25750 км.
- Наблюдения, похоже, подтверждают, что сапсан способен развивать максимальную скорость до 200 км/ч, когда он камнем бросается вниз с большой высоты, защищая свою территорию или охотясь на птиц в воздухе.
- Папуанский пингвин может плавать со скоростью до 27 км/ч.
- Сибирский белый журавль по кличке Вулф, содержащийся в Международном фонде охраны журавлей, расположенном в Барабу, шт. Висконсин, США, дожил, как сообщают, до 82 лет. Птица погибла в конце 1988 г. после того, как, отгоняя посетителя, сломала клюв.



Интересные факты

- ❖ Оказывается, чтение делает нас моложе. Давно доказано, что организм стареет быстрее, когда стареет наш мозг, а чтение заставляет наш мозг работать, в результате наша старость отодвигается.
- ❖ Французский император Наполеон читал со скоростью две тысячи слов в минуту.
- ❖ Писатель Оноре Бальзак прочитывал роман в двести страниц за полчаса.
- ❖ Писатель Максим Горький читал со скоростью четыре тысячи слов в минуту.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Почему дети такие разные? Одни бойкие и активные, другие — тихие и застенчивые. Одни с удовольствием идут в детский сад, играют со сверстниками, другие — плачут и с трудом привыкают к детскому коллективу.

Ответить на этот вопрос не так просто. Индивидуальные особенности детей определяются многими факторами. То, каким будет ребенок, зависит от врожденных особенностей — темперамента, типа нервной системы, физического здоровья; от условий жизни; от того, каких принципов воспитания придерживаются родители...

Ребенок может сильно отличаться от родителей, и тогда возникает естественное желание изменить его. Например, быстрой, активной маме трудно смириться с тем, что ее малыш делает все медленно. Она старается «перевоспитать» его, однако нередко результаты ее стараний оказываются прямо противоположными, поскольку некоторые качества изменить невозможно, да и не нужно. Важно уметь принимать малыша таким, какой он есть, помогая ему приспособиться к своим особенностям и жить с удовольствием.

Какие-то особенности зависят от возраста детей — например, в 3 года многие дети становятся особенно упрямыми и капризными, в 4—5 лет активно развивается воображение, и дети становятся фантазерами. Иногда следует просто запастись терпением и спокойно принимать происходящее с ребенком.

Однако некоторые особенности поведения напрямую определяются воспитанием в семье, и в этом случае важно хорошо представлять себе, как ваши методы воспитания, атмосфера в семье могут сказаться на ребенке.

ВАЖНО ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТО:

не следует:

- Навешивать на ребенка «ярлыки» — «копуша», «застенчивый», «злой» и т.д.
- Пытаться изменить ребенка, сделать его таким, как вам хочется. Если ребенок родился медлительным, то вряд ли он станет активным и быстрым, как бы вам этого ни хотелось.
- Сравнивать ребенка с другими детьми.
- Кричать на ребенка, наказывать его за то, в чем он не виноват.

следует:

- Принимать ребенка таким, какой он есть, подчеркивать его достоинства, сильные стороны.
- Оказывать ему поддержку, помогая преодолевать трудности.
- Быть последовательным в воспитании, твердо осознавать, что вы разрешаете ребенку делать, а что запрещаете.
- Быть внимательным к нуждам и потребностям малыша.
- Осознавать, что со временем ребенок меняется и на каждом возрастном этапе ему могут быть присущи определенные особенности.

Вы можете помогать ребенку расти, ощущать себя хорошим и нужным, понимая и учитывая закономерности его развития и бережно относясь к его индивидуальности.



Информация о различных индивидуальных особенностях детей с подробными разъяснениями и рекомендациями изложена в «Памятках», которые вы можете получить у психолога.