

Родительские обязанности

Чему нас учит программа, посвященная обсуждению родительских обязанностей?

- Законам страны об отношении к детям.
- Как быть более успешным родителем.
- Что другие родители посчитали полезным

Мы недавно в Канаде и пока не говорим по-английски. Где мы можем узнать о программах, посвященных обсуждению родительских обязанностей?

- В местных агентствах, оказывающих услуги иммигрантам.
- У школьных консультантов по адаптации от общества культурного многообразия
- В центрах досуга
- В культурно-спортивных центрах
- В церквях
- У семьи и друзей
- В органах провинциального правительства

Канадский справочник продуктов питания

См. перевод Справочника на интернет-странице
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php>



“Parenting”

[Russian]

Данная брошюра из серии материалов, подготовленных при финансовой поддержке "Программы помощи в адаптации для иммигрантов" Отдела образования Ванкувера (VSB SWIS) и выпущена совместно группой преподавателей английского языка и VSB MCLW.



Финансирование предоставлено правительством Канады и провинцией Британская Колумбия.

Родительские обязанности



**Ответы на
обычно
задаваемые
вопросы**

Родительские обязанности

Как родители / опекуны, что мы можем делать каждый день, чтобы подготовить ребенка к школе?

Сон

- Хорошо выспавшийся учащийся более внимательный, более энергичный и может лучше усваивать материал.
- Исследования показывают, что многие дети и молодежь не получают достаточно сна в ночное время.
- Большинству детей и молодежи требуется от 8 до 10 часов ночного сна. Детям раннего возраста нужно спать больше, чем детям старшего возраста.



Здоровая пища

Здорово питаться значит ограничивать потребление сахара и жира. В Канадском справочнике продуктов питания содержится много советов относительно питания. (См. адрес интернет-страницы на задней обложке брошюры)

Завтрак и обед

- Хлеб, яйца, сыр, бобы, рис и т.д.

Легкая пища для перекуса

- Свежие фрукты и овощи.

Что мы можем делать вместе с ребенком после школы?

- Беседуйте о том, какие события произошли в этот день в школе.
- Рассматривайте вместе книги с картинками.
- Подготовьтесь к работе следующего дня.
- Просите их помочь Вам приготовить ужин.
- Играйте в спортивные игры или посетите культурно-спортивный центр.
- Ограничьте просмотр телевизионных передач и видеоигры до не более 1- 2 часов в день.



Как мы можем быть более последовательными и положительными по отношению к своему ребенку?

Детям нужны правила и ограничения. Решите, какое поведение в вашем доме приемлемо, а какое нет. Беседуйте со своим ребенком о правилах Вашего дома. Помните, что Ваши правила должны быть:

**ясными
твердыми
непротиворечивыми**

Если требуется улучшить несколько типов поведения, то решайте их поочередно, а не все сразу.

Когда поведение улучшится, хоть на немного, дайте ребенку знать, что Вы это заметили, и похвалите его за его усилия.