

# Как помочь ребенку адаптироваться к школе после каникул.

*/памятка для родителей/*



## **1. ПРОЯВЛЯЙТЕ ТЕРПЕНИЕ.**

Сколько времени требуется ребенку, чтобы включиться в учебный процесс, никто точно сказать не сможет. Чем младше ребенок, тем больше времени потребуется: первоклассникам необходимо от 1,5 до 3 месяцев. Чтобы полноценно включиться в школьную жизнь, пятикласснику достаточно 1 месяца, а старшеклассники преодолеют этот этап за 2-3 недели.

## **2. НЕ ТРЕБУЙТЕ СРАЗУ ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Оценки вначале учебного года у школьников зачастую ниже, чем обычно. Это нормальное явление. Ребенку сложно перестроиться, он физически преодолевает себя, вставая по утрам в школу, за лето многое забылось.

## **3. СОЗДАВАЙТЕ СИТУАЦИИ УСПЕХА.**

После школы хорошо бы обсудить прошедший день, но говорить не о том, какие оценки были получены, а что интересного ребенок узнал, что понравилось или не очень и почему. Важно, чтобы дети воспринимали учебу как бесконечный процесс познания.

## **4. ЗАИНТЕРЕСУЙТЕ НОВЫМ.**

При переходе на следующий уровень образования у ребенка появились новые предметы. Расскажите детям, насколько увлекательными будут новые предметы, как много любопытного они узнают во время учебы.

## **5. ПОМОГАЙТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.**

Часто проблемы с обучением возникают не потому, что ученик что-то не понимает, а потому, что он не может заставить себя учиться. Если родители в этот период будут больше внимания уделять учебе и домашним заданиям, то ребенок, привыкнув к контролю, быстрее войдет в привычный режим. Любому ученику поможет организовать вывешенное на двери расписание уроков и перечень предметов, которым нужно уделять особое внимание.

## **6. РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ ВНЕШКОЛЬНУЮ НАГРУЗКУ.**

Внешкольная занятость не должна быть чрезмерной, особенно для младших учеников. Большая нагрузка плохо влияет на неокрепшую нервную систему ребенка. Поэтому лучше начать посещения секций и кружков не с 1 сентября, а на неделю позже, когда ребенок уже адаптировался к школьному режиму.

## **7. УСТРОЙТЕ ПРАЗДНИК.**

Дома создайте атмосферу: украсьте комнату, приготовьте красивые письменные принадлежности. Выбор нарядной школьной формы и других необходимых вещей так же принесет детям радость, и они будут с нетерпением ждать начала учебных занятий.

## **8. ОРГАНИЗУЙТЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ.**

Нормальное питание – залог хорошей учебы. Правильное питание обеспечивает мозг всеми нужными веществами. Необходимая «пища для мозга» в период активной умственной деятельности – холин и лецитин. Эти элементы в большом количестве содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Другой бесценный элемент для работы головного мозга – магний. Он содержится в орехах, гречке, какао, бананах, семечках, печеном картофеле. Эти продукты стоит включать в рацион школьника, чтобы облегчить ему этап вхождения в образовательную деятельность.

