

будете знать, в чем суть проблемы, и какие действия нужно предпринять, чтобы все решилось.

И снова за парту. Первый месяц сентября детям обычно трудно "втянуться" в учёбу и сосредоточиться на занятиях. Поэтому не стоит перегружать ребёнка дополнительными занятиями первые две-три недели от начала учебного года. Повышенные нагрузки могут оказать негативное влияние на физическое и душевное здоровье школьника. Важно, чтобы ребенок не сидел за уроками постоянно, необходимо выделять время для отдыха. Также существуют трудные предметы, которые тяжело даются почти всем детям, поэтому обязательно помогите своему чаду в изучении этих дисциплин. Он будет благодарен за то, что Вы поможете ему разобраться со сложным предметом.

В начале учебного года не стоит требовать от школьника идеального соблюдения дисциплины и успеваемости, не ругайте его за просчеты. Для него очень важны слова поддержки от родителей, он хочет, чтобы родители замечали его успехи и ценили их важность. Это будет мотивировать его на старание и прилежность.

Совет: Чаще всего, перед уходом на летние каникулы школьники получают список художественной литературы, которую нужно прочесть до сентября. Рекомендуем Вам проконтролировать выполнение этого задания, так как оно поможет сэкономить время ребенка в течение учебного года и поможет ему развить воображение, память, уровень грамотности и существенно расширит кругозор.

Отделение для несовершеннолетних
«Социальный приют для детей»

Наш адрес: 628690, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Мегион, пгт. Высокий ул. Строителей д. 23

телефон: 8 (34643) 55-989

E-mail: Megkcon@admhmao.ru

Сайт: <http://gar86.tmweb.ru/>

Составитель: психолог отделения для несовершеннолетних
«Социальный приют для детей» О.С. Тимаревская

Источник:

• <http://fashionbookkids.ru/news/snova-v-shkolu-6-sposobov-nastroitsya-na-uchebu-posle-letnih-kanikul/>

Тираж 15 экз., 22.07.2019



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Мегионский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение для несовершеннолетних
«Социальный приют для детей»

«СКОРО В ШКОЛУ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАСТРОИТЬСЯ НА УЧЕБУ ПОСЛЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Мегион 2019

Лето заканчивается, и приближается осень... А соответственно, и начало учебного года. Многих родителей волнует вопрос: как настроить ребенка на учебу после беззаботных летних каникул и что нужно предпринять для того, чтобы начало учебного года не стало пыткой для всей семьи и процесс адаптации к школе прошел безболезненно. Поговорим о самых ключевых моментах, на которые нужно обратить внимание.

За три месяца летнего отдыха юные ученики успевают полностью отвыкнуть от школьного режима, и быстро вернуться в учебный распорядок дня им очень тяжело. Много зависит от характера вашего чада, его возраста и темперамента, однако почти у всех детей возвращение к учебе вызывает грусть и радость одновременно. Итак, как же помочь школьнику перестроиться, избежав стресса?

Правильная мотивация. В первую очередь, нужно приложить усилия для создания правильного и позитивного настроения на учебный процесс. Для этого две последние недели августа должны быть распланированы в грамотном режиме, тогда детям будет легче настроиться на успехи в школе.

Большое значение для детей имеет и психологическая атмосфера, которая царит дома. Важно, чтобы родители окружили ребенка спокойствием, уверенностью и сами излучали позитивный настрой по отношению к началу учебного года, ни в коем случае нельзя суетиться и паниковать. Также не стоит ограничивать школьника в прогулках и взаимодействии с друзьями, для него будет полезно поделиться эмоциями о прошедших каникулах.

Да здравствует режим! Режим дня позволяет школьнику в выработке условных рефлексов, которые помогают легко переключаться с одних видов деятельности на другие. Четкий режим нужен для того, чтобы сохранялся баланс между работой и отдыхом, что очень важно для здоровья растущего организма. Что сложнее всего дается ребенку после летних каникул? Естественно, ранний подъем, ведь летом родители обычно позволяют ребенку ложиться спать поздно. Поэтому за некоторое время до 1 сентября нужно снова помочь ученику влиться в режим дня.

За пару недель начните поднимать ребенка с постели пораньше, предложите ему делать зарядку или сходите с ним в бассейн. Просмотр мультфильмов и компьютерные игры нужно ограничить, лучше заменить их чтением или настольными играми. Главное, приучать к режиму постепенно, не стоит отправлять свое чадо в постель в шесть часов вечера, лучше укладывать ребенка спать на 15-20 минут раньше предыдущего дня.

Чем накормить мозг? Большое значение имеет и питание школьника: меню должно быть сбалансированным и разнообразным. Детское меню обязательно должно включать в себя такие продукты, как печень, мясо, фрукты и овощи, крупы и яйца, а также молочную продукцию. Но в то же время следует ограничить употребление фаст-фуда, чипсов и газировки.

Если организм школьника будет страдать от недостатка витаминов, микро — и макро элементов и прочих полезных веществ, это обязательно скажется на умственной активности, памяти и усидчивости. Потому в последние пару недель августа нужно составить грамотный рацион, с учетом возраста и особенностей здоровья школьника. Важно и строгое соблюдение режима питания, перед школой ребенок должен полноценно завтракать, обедать между уроками и ужинать вечером.

Покупки. Будет хорошо, если ребенок примет участие в выборе и покупке школьной формы, спортивного костюма для физкультуры, тетрадок и дневников, портфеля и других канцелярских принадлежностей. Маленький школьник, вовлеченный в этот процесс, увидит больше плюсов в начале учебного года, главное — предоставить ему свободу выбора (в разумных пределах). Главное, чтобы ребенок не чувствовал, что его заставили ходить с родителями по магазинам, пусть вместе с ними он выберет что-то важное и полезное, но на свой вкус и усмотрение.

Общение. Никогда не упускайте из вида тревоги и проблемы вашего чада. Если заметите, что после школы ваш ребенок огорчен или чем-то расстроен, постарайтесь выяснить, чем он обеспокоен. Школа для детей — маленькая жизнь, поэтому важно обо всем расспросить школьника, что ему понравилось, а что — нет. Так вы