

СКОРО В ШКОЛУ

До начала учебного года остались считанные дни. Самое время настроить режим дня на школьный лад. Организму нужно минимум две недели, чтобы постепенно привыкнуть к раннему подъёму. Советы врачей по медицинской профилактике помогут вашим детям легче адаптироваться к школе после летних каникул.

1. Соблюдение режима дня – обязательное условие хорошей успеваемости, поэтому постарайтесь снова соотнести режим дня вашего ребёнка с режимом дня школьника.

2. Кроме времени сна, всю остальную деятельность тоже нужно постепенно уложить в расписание. Летнее время отдыха сейчас сменится строгим графиком. Чтобы вернуть школьнику чувство времени, можно разместить на стене удобный календарь и придумать символические обозначения важных событий и дел.

3. Будущее в начале учебного года кажется неопределённым. Вероятнее всего многое изменится: занятия будут проходить в других классах, поменяются некоторые преподаватели. Это воздействует на подсознание и создаёт стрессовую ситуацию. Выясните заранее вместе с ребёнком, какие изменения ждут его в учебных буднях.

4. Посмотрите на рабочее место школьника: что можно изменить, чтобы в новом учебном году выполнять домашние задания стало приятнее и удобнее? Возможно, нужно полностью изменить пространство, или хватит замены настольной лампы? В данном случае перемены — позитивный момент, потому что они учитывают индивидуальные пожелания и поднимают душевную настройку на школьное обучение.

5. Чтобы сделать рабочее место максимально функциональным, обсудите с ребёнком, какие трудности у него были в прошлом году и как их можно избежать.

6. Самое время вспомнить, что школа – это не только обучение, но и друзья, успехи, интересные события. Воспоминания о хороших моментах в прошлом – отличный фундамент, чтобы без сомнений смотреть в будущее.

7. Помогите школьнику сформулировать себе цели на новый учебный год. Это важная задача, потому что именно так складывается понимание, что учёба — не стихийный процесс, в который он случайно попал, а осознанное действие.

8. Загрузите на гаджет, которым пользуется ребёнок, образовательные игры и приложения. Различные образовательные сайты тоже будут полезны.

9. Полезно совместно с ребёнком в общих чертах познакомиться с учебными программами на будущий год. Это позволит вспомнить пройденный материал, повысить самооценку и настроить у школьника уверенность в себе.

10. Сформулируйте правила. Обсудите с ребёнком, что он в этом учебном году будет делать самостоятельно, на каких условиях вы будете ему помогать, как будет распределяться время между учёбой и развлечениями. Это поможет избежать конфликтов в будущем.

11. Первое сентября – эта дата очень многое значит не только для ваших детей, но и для вас! Придумайте семейную традицию праздника, посвящённого началу учебного года. Это поможет вашему ребёнку с хорошим настроением вернуться в школу.