

# ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

## Повторяйте пройденное

Повторяйте материал сами - и начните подготовку к школе после каникул как можно раньше. Чтобы внести системность в занятия, установите правила, например, ежедневно час тренировать таблицу умножения или отрабатывать почерк, час обязательного чтения или решению математических задач. Регулярные занятия, пусть и по чуть-чуть помогут почувствует себя уверенней.

## Купите что-нибудь новое

Шопинг перед учебным годом - ритуал, который вызывает приятные ассоциации. Покупка канцелярских предметов - лучший способ, как настроиться на учёбу после каникул. Ещё 10 минут назад приближение школы казалось адом, а вот уже срочно хочется в школу.



## Не спешите с дополнительными занятиями

Переход от летнего «ничегонеделания» к интенсивному режиму должен быть плавным. Чтобы снизить нагрузку в первые недели учёбы после каникул, ненадолго откажитесь от дополнительных секций и занятий. К ним можно вернуться ближе к концу сентября. Так у вас будет время адаптироваться к учебным обязанностям и задачам.

## Можно и «прогулять»

Бывает, что в школу просто не хочется идти. Ничего страшного не произойдёт, если вы пропустите пару дней и останется дома, даже если не болеете. Иногда нежелание идти в школу - сигнал, о необходимости душевного отдыха и «обработки» эмоций, впечатлений и напряжения от ежедневного вращения в социуме.

## Транслируйте спокойствие

Чтобы подготовиться к учёбе после каникул, важно демонстрировать спокойный и позитивный настрой.

## Прощание с летом

Сходите на пикник, соберитесь семьей, и придумайте ритуал прощания с летней порой до следующего года. Вспомните самые смешные и счастливые моменты. Сделайте общее фото, которое станет заключительным в летний период. Такая психологическая подготовка поможет вашему сознанию переключиться на учебный процесс.



# Ключи к успеху

- -Хорошая учеба в школе - залог твоего успеха в будущем.
- - Никогда не прекращай учиться.
- - Никогда не сравнивай себя с другими - веди свой собственный счет.
- - Не тешь и не обманывай себя надеждами на авось и на удачу.
- - Не рассчитывай на других - надейся на себя.
- - Не говори о проблемах, а решай их!
- - Не сиди на месте, а постоянно стремись вперед.
- - Добивайся! Верь в себя! Не теряй надежды!
- - Верь в то, чего ты добиваешься.
- - Терпение - последний ключ к успеху.

## Учись учиться



Учёба – это твоя  
профессия!



Твоя школьная отметка – это  
результат твоего труда!!!



Министерство социальной защиты населения  
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального  
обслуживания Владимирской области «Селивановский  
комплексный центр социального обслуживания населения»

Стационарное отделение

## КАК НАСТРОИТЬСЯ НА УЧЕБУ ПОСЛЕ КАНИКУЛ



ПАМЯТКА

ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

п. Красная Горбатка

