

Уважаемые родители!

Летние каникулы - время отдыха, свободного режима и ярких впечатлений. Возвращение к школьным занятиям требует от ребенка перестройки привычного образа жизни. В первые недели учебного года многие дети быстро устают, становятся более рассеянными или эмоциональными. Это естественный процесс адаптации.

Как помочь ребенку быстрее войти в учебный ритм?

1. Набраться терпения: чем младше ребенок, тем больше времени потребуется: первокласснику необходимо от 1,5 до 3-х месяцев, чтобы полноценно включиться в школьную жизнь, третьекласснику достаточно одного месяца.

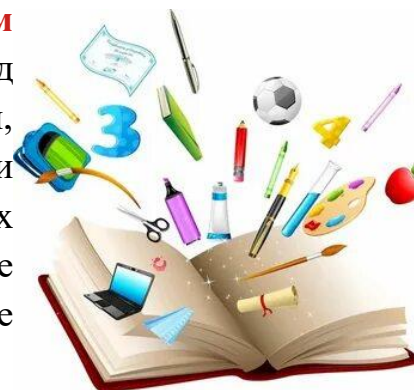
2. Не требовать от ребенка сразу отличных результатов: ребенку сложно перестроиться, он физически преодолевает себя, вставая по утрам в школу и больше времени тратит на привычные задания.

3. Соблюдать режима дня: перестраиваться на новый режим следует плавно. За 2 недели до начала занятий необходимо сократить время подвижных и активных вечерних мероприятий (телевизор, гаджеты, подвижные игры). Укладывать спать пораньше, исполняя все привычные ритуалы отхода ко сну.



4. Превратить 1 сентября в праздник: первый после каникул школьный день всегда волнителен для ребенка и он ждет его, предвкушая что-то интересное. Можно запланировать поход всей в семьей в кино или на прогулку в парк.

5. Помогать с выполнением домашнего задания: в период адаптации после летних каникул, помогайте при выполнении домашних заданий, школьных поручений. Принимайте активное участие и хвалите ребенка за любые успехи.



6. Распределить внешкольную нагрузку: лучше начать посещения секций и кружков не с 1 сентября, а на неделю позже: когда ребенок уже адаптируется к графику учебы. Внешкольная нагрузка не должна быть чрезмерной, особенно для младших школьников, так как отрицательно влияет и на неокрепшую нервную систему ребенка.

7. Организовать полноценное питание: правильное питание ребенка обеспечивает мозг всеми необходимыми питательными веществами, что очень важно в период обучения и активного роста организма ребенка.

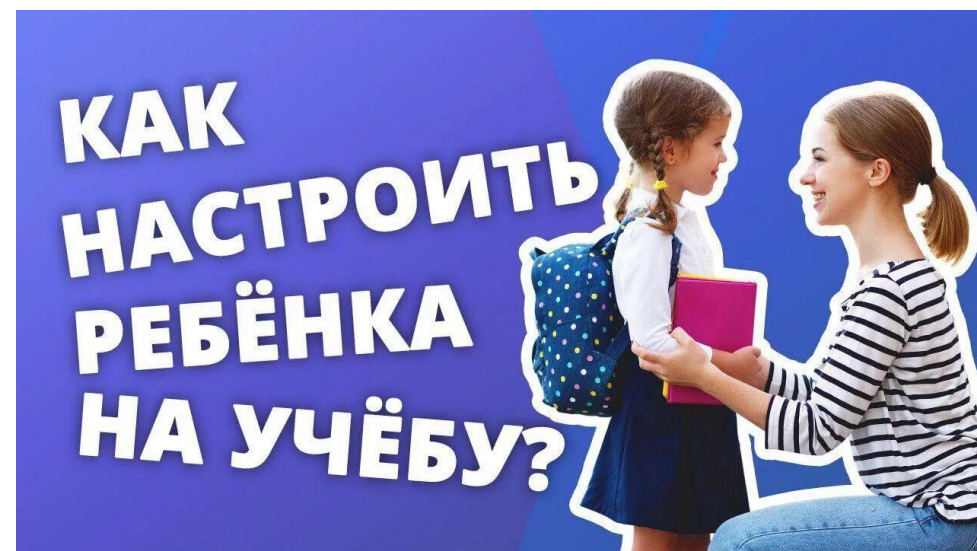
8. Показать ребенку, что вы его любите: самое главное для каждого ребенка: чтобы родители показывали свою любовь и заботу (почаще обнимать, говорить ласковые слова и поощрять)!



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

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

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями и
ранней помощи



Ψ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

п. Красная Горбатка

