

Памятка для родителей "Адаптация ребенка к школе после летних каникул"



1. Набраться терпения.

Сколько потребуется ребенку, чтобы включиться в учебный процесс?

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.

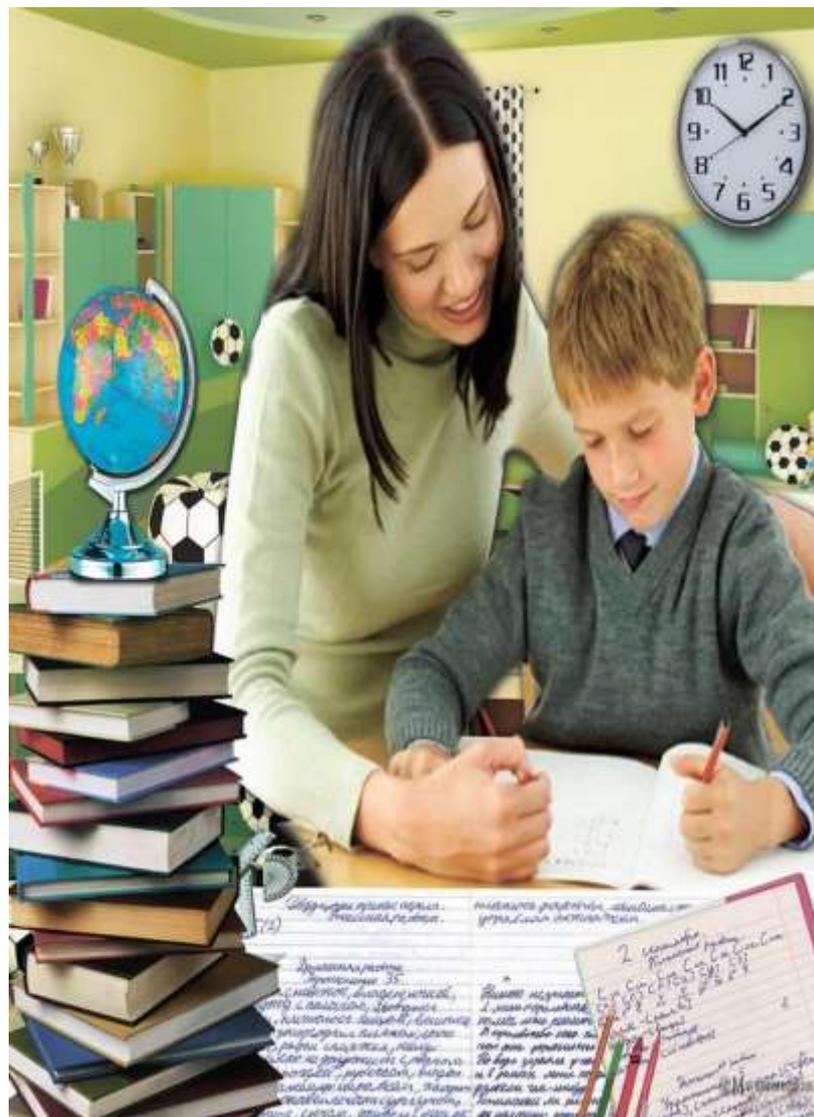
4. Превратить 1 сентября (первый учебный день) в праздник.

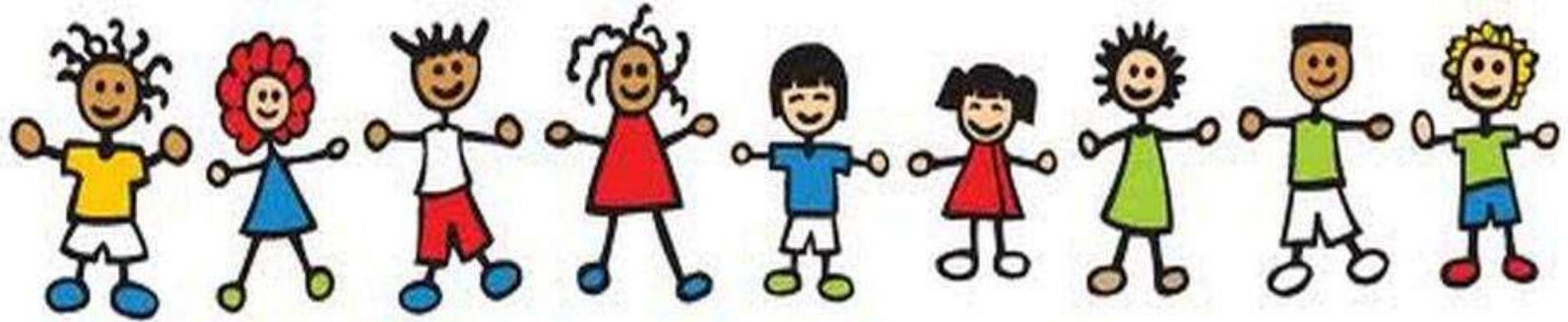
Первый после каникул школьный день всегда волнителен для ребенка и он ждет его, предвкушая что-то интересное. Можно запланировать поход всей семьей в кино или на прогулку в парк.



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, т.к. 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)**

!