

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Как помочь ребенку привыкнуть к школе после каникул

С началом учебного года коренным образом меняется образ жизни ребенка. Три летних месяца он отдыхал, спал сколько хотел и гулял когда хотел, а теперь ему необходимо учиться, подчиняться требованиям педагога и выполнять домашние задания. При этом его время должно быть расписано по минутам, а сделать это безумно сложно. Если даже взрослому человеку требуется неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, что говорить про ребенка... В результате могут возникать различные трудности.

У детей старше 10-12 лет они носят психологический характер, а вот младшие школьники могут испытывать и проблемы со здоровьем.

Помогать ребенку втягиваться в учебный процесс после длительных летних каникул лучше заблаговременно. Уже с **середины августа надо изменить режим дня** - раньше ложиться спать и раньше вставать. Причем бесполезно требовать от ребенка раньше отправляться в постель, если сами родители засиживаются далеко за полночь.

Активный отдых (особенно на свежем воздухе) лучше всего помогает подготовиться к предстоящей учебе. Напротив, бесцельное времяпрепровождение (если ребенку нечем заняться) может только еще больше утомить его. Также нужно **ограничить время просмотра телевизора и игры за компьютером**.

За лето детская рука забывает, как писать, и скорость письма в начале года существенно отличается от весенних показателей. **Попишите с ребенком диктанты**, лучше если в этот процесс включится вся семья от папы до бабушки. Разные голоса приучают подстраиваться, а значит, сосредоточиваться. Повторите таблицу умножения.

На лето ученикам, обычно, дают список литературы для чтения - можно проверить, как ребенок справился с этим заданием.

С началом учебного года первое время не стоит загружать ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время ребенка надо расписать так, чтобы он не бежал с одного урока на другой, едва переведя дух. Ребенок должен прийти из школы, пообедать, час-полтора отдохнуть и после этого идти на дополнительные занятия. При этом у него должно оставаться время и на выполнение домашних заданий, причем обязательно делать это днем.

Ребенок должен гулять на свежем воздухе. Младшим школьникам ежедневно положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам средней школы - 2 часа, а старшеклассникам - 1,5 часа. Без воздуха вообще нельзя говорить о нормальном развитии ребенка.

Помните, что период адаптации к школе длится достаточно долго: у первоклашек - 1,5 месяца, у пятиклассников - месяц, учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3 недели.