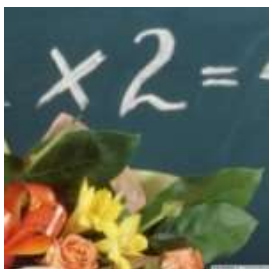


## *Как начать учебный год приятно и полезно?*



Вот и пролетело очередное лето. Пролетело, оставило массу впечатлений, которые теперь превратятся в приятные воспоминания, и поселило в нас ожидание следующего чудесного лета.

Пролетело лето... и наступила осень... А осень – это не только урожай, грибы и дожди. Осень – это начало нового **УЧЕБНОГО ГОДА**.

1 сентября – праздничный день, когда все школьники, студенты, учителя, педагоги и родители отмечают начало нового учебного года. В этот день все веселые и красивые отправляются в школу, навстречу новым впечатлениям. Это день поздравлений, бантов и букетов, день улыбок и радостных встреч. К сожалению, 1 сентября заканчивается очень быстро и за ним приходит 2 сентября.

Начинаются рабочие будни, когда надо учиться, делать задания, тихо сидеть и внимательно слушать учителя.

Как Вы думаете, после такого большого перерыва легко сразу включиться в рабочий режим? Все мы прекрасно понимаем, что нет. Даже нам взрослым после отпуска очень нелегко войти в рабочий режим, что уж говорить о детях.

Целых три месяца ребяташки отдыхали, носились по улицам, вставали и ложились спать, когда хотели. А теперь по часам вставать, сидеть на уроках, а потом еще и домашнее задание делать. **Как помочь своему ребенку быстрее включиться в рабочий режим? Как легче начать новый учебный год, чтобы избежать многих трудностей?**

Предлагаем вашему вниманию несколько рекомендаций, **КАК НАЧАТЬ УЧЕБНЫЙ ГОД ПРАВИЛЬНО**.



**Режим дня.** Это звучит, может быть банально, но режим дня, особенно для младших школьников, просто необходим. Ведь все мы, и взрослые, и дети, живем по своим биологическим часам – это факт. И наши часы не так-то просто перевести на другое время. Вспомните, как Вы себя чувствовали, когда переходили с летнего времени на зимнее или наоборот.

Практически все люди какое-то время адаптируются, привыкают к новому времени. То же самое происходит сейчас, когда дети после столь длительного отдыха входят в рабочий режим. И этот рабочий режим требует строгого соблюдения не только для ребенка, но и для всей семьи.

Установите время подъема, чтобы ребенок успел спокойно встать, собраться, позавтракать и дойти или доехать до школы. Соответственно возрасту определите время укладывания спать. Младшим школьникам важно ложиться спать не позже 9 часов. Значит, все игры и развлечения надо заканчивать около 8 часов, чтобы ребенок успокоился, почитал сам или почитать ему и собрался спать.

Если мы - взрослые будем строго соблюдать режим дня, то через неделю – две никаких проблем с укладыванием спать и подъемом у нас не будет. Малышу вполне хватает двух недель, чтобы выработать и закрепить необходимый режим. А значит, и в школу он будет приходить выспавшимся и готовым к работе, что конечно, улучшит качество работы ученика.



**Режим питания.** Под этим понятием кроется не столько прием пищи по часам, сколько график приема пищи. Следует решить, что и как ребенок будет кушать утром, после школы и вечером. Если мы - взрослые выработаем режим дня, то и питание тоже нужно подчинить этому режиму.

Здесь, конечно, не всегда возможно строгое соблюдение времени, главное, чтобы ребенок знал, что он должен съесть и примерно когда. Надо отметить, что для школьников очень важно обязательно позавтракать, чтобы в школе он думал не о еде. А для этого ребенка надо поднять вовремя и приготовить ему завтрак.

Каждая семья питается по-своему, но поесть утром перед школой ребенку важно и покормить его это - обязанность родителей. Родители обязаны накормить ребенка, даже если он не хочет. Просто потому, что он может не хотеть сейчас, особенно если только встал. А пока ребенок доберется до школы, подышит свежим воздухом, побегаёт и поиграет, аппетит у него появится и захочется есть. Чтобы привить привычку утром завтракать, можно с вечера договориться или спросить, что ему приготовить, что он хочет на завтрак. Проснувшись, почувствовав запах любимого блюда, ребенок сам захочет поесть с удовольствием.

А если ребенок пришел в школу голодным, то на уроках все мысли его будут крутиться вокруг котлеты, которую он не съел или печенья, которое лежит в портфеле. Тут уж не до уроков.

Другая крайность, когда родители снабжают ребенка таким количеством еды, что на весь класс хватит. Но говорят, чтобы ел сам. Такой ребенок, даже сытый, на уроках думает о конфетах и бутербродах в портфеле, и, только прозвенит звонок, он начинает жевать все подряд. Так каждую перемену. Что потом будет с его желудком, если он ест через каждые 40 минут? Наверняка, ничего хорошего. Про учебу уже не говорим, здесь не до учебы, когда в портфеле столько соблазнов.



**Выполнение домашнего задания.** Это для многих проблема номер один. Если в школе дети еще сидят на уроках, то дома усадить за домашнюю работу бывает очень трудно. А задавать начинают с первых дней! Тут раскачиваться некогда. Это вопрос тоже стоит решить с первых дней: как и с кем Ваш школьник будет делать домашнее задание. Важно об этом

договориться с ребенком заранее. И даже если он делает их сам, то вечером просто необходимо проверить выполнение работы. Особенное внимание надо обратить на устные уроки, потому что-то как показывает опыт, дети выполняют их хуже, а родители меньше контролируют.

Отсроченное домашнее задание. Часто детям задают задание за неделю, а то и две, заранее. Обратите внимание на те уроки, которые проходят раз в неделю. Желательно домашние задания на такие уроки выполнять сразу, пока ребенок помнит материал урока и задание делается легко.

Если Вы отложите его на потом, то вполне вероятно, что забудете или вспомнив в последний вечер, обнаружите, что там много работы или не хватает материала для работы. И тогда задание выполняется, как правило, наспех, плохо или не совсем правильно, если вообще не выполняется.

Выход здесь один: выполняйте такие задания сразу по «горячим следам». Это войдет у ребенка в привычку и уже в октябре - ноябре, Вам не придется контролировать выполнение задания и выслушивать замечания учителей. **И самое главное, хвалите ребенка за самостоятельность, за то, что он сегодня что-то сделал сам или пытался что-то сделать сам: решил пример, задачку, пусть даже с ошибкой, сам прочитал и т.д.** Главное зафиксировать правильное поведение, чтобы это поведение чаще и больше повторялось!



**Дополнительные занятия, кружки и секции** очень полезные занятия для детей любого возраста. Во взрослой жизни люди чаще вспоминают не школьные уроки, а кружки, секции или мероприятия вне школы. Поэтому очень важно, чтобы ребенок ограничивался не только школой, но и всевозможными дополнительными занятиями, кружками, секциями с младших классов. В подростковом возрасте иногда бывает сложно записать в какой-либо кружок или секцию. Очень важно

формировать у детей интересы с малых лет, пусть даже через пробы и ошибки, главное, чтобы нашел, то, что ему интересно и важно. Этот интерес может остаться как любимое занятие, хобби или перерасти в профессию. Занимаясь в кружках, ребенок учится организовать свой режим дня, планировать свой день, расширяет круг знакомств, развивает коммуникативные навыки, развивает свои интересы, учится быть самостоятельным, получает удовольствие от того, что занимается любимым делом, улучшается настроение, будет успешен, становится счастливым. И это именно то, что мы взрослые хотим для детей! Поэтому, лишая детей кружков, родители могут лишиться всего этого...

Перед тем, как записаться и выбрать кружок, важно поговорить с ребенком на эту тему: куда бы он хотел ходить, что это ему даст, и даже рассказать о своем детстве, куда ходили, что вам было интересно, когда вы были в его возрасте... Главное, услышать желание ребенка и что он думает по этому поводу. С детьми младших классов важно учитывать возможности ребенка и свои возможности заранее. Вы – родители лучше всех знаете своего ребенка: будет ли ребенок успевать на все кружки, на сколько он будет уставать, заранее планировать, кто будет водить в кружок 2-3 раза в неделю и т.д... Будет очень жаль, если через месяц ребенок по какой-то причине не сможет ходить на занятие. Главное, чтобы дополнительные занятия, кружки и секции были не во вред здоровью, учебе и хватило силы и энергии на выполнение домашнего задания.

Если ребенок будет занят любимым делом, если у него день будет расписан по часам, то ему некогда будет сидеть за компьютером целыми днями. Главное родителям организовать свободное время ребенка по его желанию и по своим возможностям.

Помогите своему ребенку избежать лишние трудности, которые зависят от нас взрослых, облегчите начало учебного года детям и себе. Очень хочется, чтобы 1 сентября, начало учебного года запомнился для наших детей как начало интересного, незабываемого, важного события в их жизни!

И самое главное, уважаемые взрослые! Если мы сами будем любить школу, свою работу, уважать учителей, педагогов и детей, то наши дети также будут относиться с любовью и уважительно не

только к нам, но и к себе и вообще, к жизни. Дети, ведь наше отражение. Удачи всем нам и нашим детям!