

Снова в школу или как правильно подготовиться к школе после каникул

Лето заканчивается, и приближается осень... Приближается и начало учебного года. Многих родителей волнует вопрос: как настроить ребенка на учебу после беззаботных летних каникул? И какие шаги нужно предпринять для того, чтобы начало учебного года не стало пыткой для всей семьи и процесс адаптации к школе прошел безболезненно.

За три месяца летнего отдыха юные ученики успевают полностью отвыкнуть от школьного режима, и быстро вернуться в учебный распорядок дня им очень тяжело. Много зависит от характера вашего чада, его возраста и темперамента, однако почти у всех детей возвращение к учебе вызывает грусть и радость одновременно.



Итак, как же помочь маленькому школьнику перестроиться, избежав стресса?

1. Восстановить режим дня.

В период продолжительных каникул у детей могут возникнуть нарушения сна. Дети, даже дошкольного возраста, в дни отдыха позже укладываются спать и позже встают. Что можно сделать, чтобы привести в порядок режим дня?

- За несколько дней до окончания каникул нужно попытаться сместить ночное время сна. Для этого ребенка необходимо начать укладывать в кровать немного раньше, каждый день сокращая время бодрствования на десять минут. Действовать стоит спокойно, не заставляя ребенка, а договариваясь с ним, обсуждая планы на завтра. Утром старайтесь будить школьника пораньше, постепенно приближая время подъема к школьному.

- Обязательно нужно ограничить время препровождения в гаджетах (мобильный телефон, планшет, компьютер). Вечером лучше почитать книги, устроить семейное чаепитие или поиграть в спокойные игры. Это позволит детям успокоиться и быстрее уснуть.

- Психологи рекомендуют ежедневно соблюдать одинаковый порядок действий перед сном, тогда организм ребенка будет заранее настраиваться на отдых.

- Помните, что ребенку в начальной школе просто необходимо хорошо выспаться. Минимум 9-10 часов сна – это обязательно!

- За 4 часа до сна исключайте все, что может его перебить: шумные игры, телевизор и компьютер, тяжелая пища, громкая музыка.

- Не позволяйте ребенку засыпать под ТВ, музыку и при свете. Сон должен быть полноценным и спокойным – в темноте (максимум маленький ночник), без посторонних звуков.

За 4-5 дней до школы режим дня ребенка должен уже полностью соответствовать школьному – с подъемом, зарядкой, чтением книг, прогулкой.

2. Развивать двигательную активность ребенка.

Ребенку обязательно нужен активный отдых – прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, коньках, санках, летом – на велосипеде, роликовых коньках или самокате, подвижные игры на улице. Часто в период каникул, особенно когда они сопровождаются праздниками, ребенок большую часть времени проводит дома, что плохо сказывается на его эмоциональном и физическом состоянии. Поддержание физической активности не только приносит пользу здоровью, но и помогает быстрее вернуться к рабочему ритму.

Поэтому чем ближе окончание каникул, тем больше времени стоит уделять двигательной активности. Очень хорошо начинать день с утренней зарядки.

3. Обеспечить ребенку правильное питание.

Ребенку необходимо полноценно питаться в любое время года, в том числе и на каникулах. Конечно, в праздничные дни можно позволить небольшие отступления от режима. Но в каникулы нужно организовать детям три полноценных приема пищи, желательнее, чтобы они были в то же время, что и в рабочие дни.

- Режим питания налаживаем одновременно с режимом сна!
- Сразу выбирайте такой режим питания, который будет в школе!
- К концу августа вводите витаминные комплексы и специальные добавки, которые добавят ребенку выносливости на сентябрь, улучшат память, защитят от простудных заболеваний, которые начинают «сыпаться» по осени на всех детей.

- Август – время фруктов! Покупайте их побольше и при возможности заменяйте ими перекусы: арбузы, персики и абрикосы, яблоки – наполняйте витаминами ваш «кладезь знаний»!

4. Выполнить школьные задания.

На длительные каникулы школьникам дают список заданий, которые ребенку следует выполнять, чтобы не потерять полученные знания. Их обязательно нужно делать, но не сразу, а распределив по частям на каждый день отдыха. Так ребенок не переутомится, сможет отдохнуть, но в то же время не утратит привычку к ежедневным занятиям. Не стоит заставлять ребенка заниматься, важна система мотивации, которая будет вызывать желание успешно справиться с заданием.

- На уроки уделяйте в день около 30 минут. Час и больше – это слишком много для ребенка на каникулах.

- Обязательно читайте вслух. Можно делать это вечером, при чтении книги перед сном. Идеальный вариант – чтение по ролям с мамой или папой, это сблизит вас с ребенком и поможет побороть «литературные» страхи перед школой.

- Если в новом классе у ребенка появляются новые предметы, то ваша задача – подготовить ребенка к ним в общих чертах.

- Выбирайте одно и то же время для занятий, вырабатывайте у ребенка привычку заниматься – пора вспомнить об усидчивости и терпении.

- Проводите диктанты – хотя бы маленькие, по 2-3 строчки, чтобы рука вспомнила, каково это – писать ручкой, а не клавиатурой, чтобы вернуть почерку нужный наклон и размер, чтобы заполнить образовавшиеся пробелы в орфографии и пунктуации.

- Распределяйте нагрузку равномерно! Иначе вы просто отобьете у ребенка охоту к учебе.