

Настроиться на учебу

Многие уверены, что в последние дни августа ребенок должен психологически «подготовиться к школе». В первые дни после каникул детей невозможно сосредоточить на учебе. Они полны летних впечатлений, сначала им нужно наговориться – и только после этого они могут настроиться на получение знаний. Резкое введение режима дети иногда воспринимают болезненно. Если на третий день появляется протест против школы – это нормальная реакция после долгих каникул. Так что важно ребенка разгрузить в начале сентября, отвести ему время на отдых и даже на плохое настроение. Если на ребенка не сваливать все сразу, он сможет привыкнуть к учебе за считанные дни, без истерик и скандалов.

Ребята!

Освежить знания в августе полезно.

Однако формат и объем повторяемого материала зависит от тебя. Если больших пробелов в знаниях не было, то получится быстро все вспомнить. Если учеба давалась сложно, то заниматься стоит на протяжении всех каникул. Это лучше делать в игровой форме. Можно найти интересные пособия, научные фильмы, детские лекции. Полезно читать вслух – хотя бы по 10 минут в день. Это синхронизирует зрение, слух и речь, развивает дикцию, запоминается правописание.

Важно также понимать, что обучаться и запоминать информацию гораздо лучше в контакте со значимым взрослым. И такое общение должно быть с положительными эмоциями.

Обязательно перейдите на школьный режим дня

Летний «беспредел» с отбоями за полночь и сном до обеда точно не позволит тебе выспаться и идти в школу в хорошем настроении.

Как правило, на перестройку режима нужно от 3 до 5 дней. Но у всех разная нервная система, так что этот период индивидуален.

Чем старше школьник – тем легче ему перестроиться. Младшим школьникам рекомендуют спать 10 часов, учащимся средней школы — 9, а после 14 лет — не менее 8 часов. Не забывайте, что чем больше нагрузка, тем выше потребность во сне.

Отдохнуть и пообщаться

В конце августа становятся особенно ценными уходящие летние дни. Так что школьнику важно догулять, не омрачая его бессмысленными делами и нравочениями. Подросткам общение важно не меньше учебы. Его самочувствие во многом зависит от успешности среди сверстников. Учеба является большей ценностью и стрессом для родителей, чем для самих детей. Педагоги призывают как можно чаще общаться с ребенком в каникулы. Обычно дети, которым не хватает общения дома, чаще болтают на уроках.

Памятка школьнику

- ✓ Садись за уроки в одно и то же время.
- ✓ Проветри комнату за 10-15 минут до начала занятий.
- ✓ Поставь прибор освещения слева от себя, если ты правша; справа, если ты левша.
- ✓ Проверь готовность твоего рабочего места.
- ✓ Уточни расписание, записи в дневнике.
- ✓ Сядь поудобнее, открой учебник.

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г.Рубцовска

Буклет для школьника «Начало учебного года»



Подготовила
педагог-психолог
Шеменова И.В.