

5 простых рекомендаций для подготовки к учебному году младшего школьника.

Лето постепенно оканчивается и до начала учебного года остается меньше трех недель. Период учебы наполнен разными эмоциями: радость от встречи с одноклассниками, изучение нового материала и волнение от последующих контрольных работ. Для того чтобы минимизировать стресс от начала обучения, можно постепенно вводить изменения в распорядок дня приближая его к учебному периоду. Ниже аспекты на которые нужно обратить внимание.

1. Для полноценного отдыха младшему школьнику требуется до 10 часов, поэтому начать подготовку к учебному году следует со сна. Сон необходим для полноценного отдыха и здоровой нервной системы. Поэтому если режим дня сдвинулся в летний период, то организовывать отход ко сну можно на 5-10 минут раньше и постепенно приближать его к учебному распорядку. За три недели вы сможете безболезненно организовать своему ребенку полноценный отдых.

2. Навык планирования формируется постепенно, начать можно с подготовки одежды на следующий день. Дайте вечером ребенку задание подумать о том, в чем он пойдет на улицу завтра. Сейчас вы начнете с повседневной одежды, а затем эта привычка перейдет на подготовку школьной формы.

3. Организация домашнего пространства для выполнения домашних заданий важная составляющая учебной деятельности. Это не только наличие стола и стула, но и сама атмосфера в которой ребенку будет комфортно. Предложите сыну или дочке внести изменения на столе или вокруг него по своему усмотрению, так чтобы ему хотелось заниматься именно там. Чтобы это был его уголок, а не занятия на кухне, в гостевой или ковре с планшетом.

4. Если в течении летнего периода ваш ребенок читал или у него было "учебное время" отлично! И этот пункт не для вас).

Теперь задача выделить время под интеллектуальный труд для самостоятельной работы. Пусть сперва это будут периоды 20-25 минут с короткими переменами, но разными по содержанию. Решение примеров, письмо или комплекс упражнений по физкультуре, зависит от вашей фантазии и склонностей школьника.

5. Умение организовывать свой отдых необходимо для полноценной жизни. К сожалению, когда есть свободное время иногда дети не знают чем его занять. Здесь вы можете прийти ребенку на помощь и предложить оптимальны варианты: совместные прогулки, настольные семейные игры или просто разговоры по душам. Прогулки на улице с друзьями будут

замечательным дополнением к повседневной жизни.

Выполнение этих простых рекомендаций позволит безболезненно войти в учебный год. Желаю вашим детям успехов в учебе!