#  Адаптация ребенка к учебе после летних каникул. Памятка родителя

Чтобы начало учебного года не стало для ребенка стрессом, помогите ему адаптироваться к учебе после каникул.

**Нагрузка не должна быть для ребенка слишком утомительной.**Дополнительные занятия – секции, кружки, курсы – это замечательно, но такая нагрузка может оказаться чрезмерной для ребенка. Не записывайте ребенка сразу в несколько кружков – после каникул организм ребенка расслаблен, ему трудно привыкнуть даже к расписанным по минутам школьным занятиям. Особенно этот совет относится к младшим школьникам.

**Помогите ребенку правильно распределить время между учебой и отдыхом.**После школы ребенок обязательно должен отдохнуть, покушать, и только после этого начинать делать домашние задания. Пусть он чередует выполнение письменных и устных заданий и обязательно делает короткие перерывы между ними. Это может быть небольшая разминка. Школьники младших классов могут концентрироваться на одном задании 10 – 15 минут. Именно столько должно продолжаться одно занятие.

Лучше всего, если вы организуете ребенку активный отдых – [игры](http://lediglamur.ru/poezdka/igra), прогулки на свежем воздухе. Но не переусердствуйте – избыток положительных эмоций может быть так же вреден, как и отрицательные эмоции.

Ограничьте время, которое ребенок проводит перед телевизором и за компьютером – эти занятия не только не способствуют отдыху, но и утомляют организм.

**Следите, чтобы ребенок ложился спать пораньше.**Чем раньше ребенок ляжет спать, тем легче перенесет раннее пробуждение. Постоянное недосыпание способствует повышенной утомляемости, плохому настроению и рассеянности. Младшие школьники должны спать не менее 10 часов, а подростки – не менее 9 часов.

Слишком резкое пробуждение может вызвать у ребенка раздражение, настроение испортится на весь день. Чтобы приучить ребенка вставать самостоятельно, подарите ему будильник с мелодичным сигналом. Во время завтрака поддерживайте спокойную доброжелательную атмосферу.

**Обратите внимание на питание ребенка.**Рацион питания ребенка должен включать все необходимые для роста и развития витамины и микроэлементы

**Проявите понимание и не забывайте хвалить ребенка.**Вспомните, как вы были первоклассником – руки уставали от письма и не слушались, учителя ставили плохие оценки, отношения со сверстниками не ладились.

Не забывайте, что в начале учебы ребенок очень нуждается в вашей поддержке. Хвалите его за каждое достижение, не ругайте за плохие оценки и нежелание вставать по утрам. Проявите терпение и понимание. Не допускайте, чтобы из-за постоянных упреков ребенок потерял веру в себя, в свои силы.

Чаще ставьте себя на место ребенка, и вы поймете, как себя вести. Вспомните себя в детстве, и не лишайте своего ребенка счастливых воспоминаний.