* 1. **Пам’ятка батькам щодо адаптації дитини до навчання після літніх канікул**

[](http://zt-dpss.gov.ua/wp-content/uploads/51bdfe93b993f45bd012c024028b1a76.png)

Влітку діти встигають і оздоровитися, і відпочити, щоб пізніше  з новими силами і бажаннями приступити до нового навчального року. Але чи легко школярам знову братися за граніт науки після такого тривалого відпочинку,  і як допомогти їм адаптуватися до шкільного процесу після літніх канікул?

Після трьох місяців відпочинку адаптація діткам дається набагато складніше, ніж повернення дорослих людей до роботи після відпустки. Триває період такої адаптації не декілька днів, як думають батьки, а до місяця-півтора. Адже під час літніх канікул порядок дня – харчування, сну, прогулянок, швидше за все, був порушений, тобто відрізнявся своєю невпорядкованістю .

Щоб початок навчального року не став  для дитини стресом, допоможіть йому адаптуватися до навчання після канікул дотримуючись  декількох простих порад.

**Навантаження не повинно бути для дитини занадто стомлюючим.** Додаткові заняття – секції, гуртки, курси – це чудово, але таке навантаження може виявитися надмірним для дитини.  Не варто записувати  дитину відразу в кілька гуртків – після канікул організм дитини розслаблений, йому важко звикнути навіть до розписаних по хвилинах шкільних занять. Особливо ця порада відноситься до молодших  школярів. Зверніть увагу на симптоми перевтоми: неспокійний сон, підвищена сонливість, поява або загострення алергічних захворювань, різкі перепади настрою, часті головні болі, відмова від їжі, невластива плаксивість, зниження здібностей, поява страхів різного характеру.

[](http://zt-dpss.gov.ua/wp-content/uploads/0d2b8876d1380e6bb8e87df074cebdb4.jpeg)**Допоможіть дитині правильно розподілити час між навчанням і відпочинком.** Після школи дитина обов’язково повинна відпочити, поїсти, і тільки після цього починати робити домашні завдання. Нехай він чергує виконання письмових і усних завдань і обов’язково робить короткі перерви між ними. Це може бути невелика розминка. Школярі молодших класів можуть концентруватися на одному завданні 10 – 15 хвилин. Саме стільки має тривати одне заняття.

Краще всього, якщо ви організуєте дитині активний відпочинок – ігри, прогулянки на свіжому повітрі. Але не перестарайтеся – надлишок позитивних емоцій може бути так само шкідливий, як і негативні емоції.

Обмежте час, який дитина проводить перед телевізором і за комп’ютером – ці заняття не тільки не сприяють відпочинку, а й стомлюють організм.

Привчіть дитину збирати сумку або портфель до школи з вечора. Зате вранці йому буде набагато легше прийти в школу без  зайвих затримок і нервування.

**Слідкуйте, щоб дитина лягала спати раніше.** Чим раніше дитина ляже спати, тим легше перенесе раннє пробудження. Постійне недосипання сприяє підвищеній втомлюваності, поганому настрою і неуважності. Молодші школярі повинні спати не менше 10 годин, а підлітки – не менше 9 годин. Занадто різке пробудження може викликати у дитини роздратування, настрій зіпсується на весь день.

Під час сніданку підтримуйте спокійну доброзичливу атмосферу.

**Зверніть увагу на харчування дитини.** Раціон харчування дитини повинен включати всі необхідні для росту і розвитку вітаміни і мікроелементи:

* магній (міститься в горіхах, насінні, бананах, гречці, какао, бобових, зелені) підвищує стійкість до стресів і заспокоює нервову систему.
* холін і лецитин (містяться в яйцях, печінці, рибі, молоці) забезпечують нормальну роботу мозку і нервової системи.

Якщо дитина не їсть корисні продукти, купіть спеціальний полівітамінний комплекс для дітей, який зміцнить його здоров’я і захистить від хвороб.

**Слідкуйте, щоб дитина щодня гуляла на свіжому повітрі.** Молодші школярі повинні проводити на свіжому повітрі не менше 3,5 годин, підлітки – 2 години , старшокласники – 1,5 години на день.

Прогулянки перед сном всією родиною – ідеальний варіант. У цей момент ви можете викликати дитину на відверту розмову, дізнатися про стосунки з однолітками, вчителями. З розмов робіть правильні висновки і давайте ненав’язливі поради.

**Проявіть розуміння і не забувайте хвалити дитину.**

Не забувайте, що на початку навчання дитина дуже потребує вашої підтримки. Хваліть його за кожне досягнення, не лайте за погані оцінки і небажання вставати вранці. Проявіть терпіння і розуміння, не допускайте щоб дитина втратила віру в себе, у свої сили.

Частіше ставте себе на місце дитини, і ви зрозумієте, як себе вести. Згадайте себе в дитинстві, і не позбавляйте своєї дитини щасливих спогадів.

[](http://zt-dpss.gov.ua/wp-content/uploads/Діти-в-школу_12.jpg)