

Каникулы не вечны и имеют свойство заканчиваться. Начинается новый учебный год. Как помочь ребенку легко и радостно войти в новый ритм жизни? Вот несколько советов:

1. *РЕЖИМ ДНЯ.* Это звучит, может быть банально, но режим дня, особенно для младших школьников, просто необходим. Ведь все мы, и взрослые, и дети, живем по своим биологическим часам – это факт. И наши часы не так-то просто перевести на другое время.

Установите время подъема, чтобы ребенок успел спокойно встать, собраться, позавтракать и дойти или доехать до школы. Соответственно возрасту определите время укладывания спать. Младшие школьники должны ложиться спать не позже 9 часов. Значит, все игры и развлечения надо заканчивать около 8 часов, чтобы ребенок успокоился, почитал сам или почитать ему, и собрался спать.

2. *РЕЖИМ ПИТАНИЯ.* Под этим понятием кроется не столько прием пищи по часам, сколько график приема пищи. Следует решить, что и как ребенок будет есть утром, после школы и вечером. Если вы выработали режим дня, то и питание тоже нужно подчинить этому режиму.

Здесь, конечно, не всегда возможно строгое соблюдение времени, главное, чтобы ребенок знал, что он должен съесть и примерно когда. Для школьников очень важно обязательно позавтракать, чтобы в школе он думал не о еде. А для этого ребенка надо поднять вовремя и приготовить ему еду.

3. *ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ.* Это для многих проблема номер 1. Если в школе дети еще сидят на уроках, то дома усадить за домашнюю работу бывает очень трудно. А задавать начинают с первых дней! Тут раскачиваться некогда.

Это вопрос тоже стоит решить с первых дней: как и с кем Ваш школьник делает домашки. И даже если он делает их сам, то вечером просто необходимо проверить выполнение работы.

4. *ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ, КРУЖКИ, СЕКЦИИ.* Очень полезные занятия для детей любого возраста, но в этом вопросе надо рассчитать возможности Вашего ребенка. Сразу много нагрузки, пусть даже это и спортивные кружки, могут негативно сказаться на успеваемости ребенка. Если ученик будет сильно уставать, у него не будет хватать сил на выполнение домашнего задания. Поэтому прежде, чем записывать малыша в секции и студии, рассчитайте время и возможности своего ребенка. Здесь верна фраза «лучше меньше – да лучше».

5. *НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОБ ОТДЫХЕ!* Учебный год не повод все выходные сидеть дома и заниматься уроками. У ребенка обязательно должен быть праздник, должны быть новые впечатления! Благодаря этому он сможет отключиться, накопить силы для следующей учебной недели.

Один из замечательных видов отдыха-отдыха прогулки на свежем воздухе всей семьей.