**Как начать учебный год без проблем? 5 советов**

****

Вот и пролетело очередное лето. Пролетело, оставило массу впечатлений, которые теперь превратятся в приятные воспоминания, и поселило в нас ожидание следующего чудесного лета.

Пролетело лето, и наступила осень. А осень – это не только урожай, грибы и дожди. Осень – это начало нового учебного года.

1 сентября – праздничный день, когда все школьники и студенты отмечают начало нового учебного года. В этот день все веселые и красивые отправляются в школу, навстречу новым впечатлениям. Это день поздравлений, бантов и букетов, день улыбок и радостных встреч. К сожалению, 1 сентября заканчивается очень быстро и за ним приходит 2 сентября.

И начинаются рабочие будни, когда надо учиться, делать задания, тихо сидеть и внимательно слушать учителя. Как Вы думаете, после такого большого перерыва легко сразу включиться в рабочий режим? Все мы прекрасно понимаем, что нет. Даже взрослым после отпуска очень нелегко войти в рабочий режим, что уж говорить о детях.

Целых три месяца ребятишки отдыхали, носились по улицам, вставали и ложились спать, когда хотели. А теперь по часам вставать, сидеть на уроках, а потом еще и домашку делать. Как помочь своему ребенку быстрее включиться в рабочий режим? Как легче начать новый учебный год, чтобы избежать многих трудностей и проблем?

 **Вот 5 советов как начать учебный год без проблем.**



 **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. Вспомните, как Вы себя чувствуете, когда переводят время с летнего времени на зимнее или наоборот.

Практически все люди какое-то время адаптируются, привыкают к новому времени. То же самое происходит сейчас, когда дети после столь длительного отдыха входят в рабочий режим. И этот рабочий режим требует строгого соблюдения.

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.

Если Вы будете строго соблюдать режим дня, то через неделю –две никаких проблем с укладыванием спать и подъемом у Вас не будет. Малышу вполне хватает двух недель, чтобы выработать и закрепить необходимый режим. А значит, и в школу он будет приходить выспавшимся и готовым к работе, что конечно, улучшит качество работы ученика.

 **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. Хочу отметить, что 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.

Каждая семья питается по-своему, но поесть утром перед школой малыш должен обязательно и это – обязанность родителей. Родители обязаны накормить ребенка, даже если он не хочет. Просто потому, что он может не хотеть сейчас, особенно если только встал. А пока ребенок доберется до школы, подышит свежим воздухом, побегает и поиграет, аппетит у него появится и захочется есть.

И сидит такой малыш на уроках, а все мысли его крутятся вокруг котлеты, которую он не съел или печенья, которое лежит в портфеле. Тут уж не до уроков.

Другая крайность, когда родители снабжают ребенка таким количеством еды, что на весь класс хватит. Но говорят, чтобы ел сам. Такой ребенок, даже сытый, на уроках думает о конфетах и бутербродах в портфеле, и, только прозвенит звонок, он начинаем жевать все подряд. И так каждую перемену. Что потом будет с его желудком, если он ест через каждые 40 минут? Наверняка, ничего хорошего. Про учебу я уже не говорю, здесь не до учебы, когда в портфеле столько соблазнов.

**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. Особенное внимание надо обратить на устные уроки, потому что по опыту знаю, что дети выполняют их хуже, а родители меньше контролируют.

**Отсроченное домашнее задание.** Часто детям задают задание за неделю, а то и две, заранее. Обратите внимание на те уроки, которые проходят раз в неделю. Желательно домашние задания на такие уроки выполнять сразу, пока ребенок помнит материал урока и задание сделается легко.

Если Вы отложите его на потом, то вполне вероятно, что забудете или вспомнив в последний вечер, обнаружите, что там много работы или не хватает материала для работы. И тогда задание выполняется, как правило, наспех, плохо или не совсем правильно, если вообще выполняется.

Выход здесь один: выполняйте такие задания сразу. Это войдет у ребенка в привычку и уже в октябре - ноябре, Вам не придется контролировать выполнение задания и выслушивать замечания учителей. **Дополнительные занятия, кружки и 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.

Часто бывает, что все кружки и секции проходят сразу после уроков, и на выполнение домашнего задания остается вечер, когда малыш уже устал, хочет поиграть или посмотреть мультики, а Вы к нему с этими «нудными» уроками. И Вы не принесете пользы ученику, если он в 9-10 часов вечера будет садиться за уроки после возвращения с кружков и студий. Поэтому прежде, чем записывать малыша в секции и студии, рассчитайте время и возможности своего ребенка. Здесь верна фраза «лучше меньше – да лучше».

Эти советы возникли не просто так. Глядя на своих детей и учеников, видно какие трудности поджидают их в начале года. Иногда то, что нам, взрослым, кажется мелочью, для детей имеет огромное значение. Причем, мы не всегда сразу понимаем причины болезней, плохой учебы, раздражительности ребенка. Начинаем ругать, наказывать школьника, хотя на самом деле в его проблемах виноваты взрослые. Те, которые слишком нагружают ребенка и требует от него сверх его возможностей. Те, которые позволяют гулять и играть, сидеть перед телевизором до 10-11 часов, а потом с трудом расталкивают в школу.

Помогите своему ребенку избежать лишних проблем, облегчите начало рабочего периода, тем самым Вы избавите и себя от ненужных неприятностей. Удачи Вам и вашим детям! Успешной учебы ученикам!