**Опять в школу или как настроиться на учебу после каникул.**

 *В каникулы дети успевают и оздоровиться, и отдохнуть, чтобы позже, с новыми силами и желаниями приступить к новой учебной четверти. Но легко ли отдохнувшим школьникам снова браться за гранит науки после отдыха? И как помочь детям адаптироваться к школьному процессу после каникул?*

 *Основную роль в жизни ребенка играют родители. Именно они закладывают фундамент будущей личности, помогают сформировать привычки, развивают способности. Школьный период не является исключением, так как от домашней среды во многом зависит желание ребенка учиться и достигать при этом хороших результатов.*

***Советы родителям***

* К школьному режиму лучше всего начать подстраиваться заранее. Обязательно – и в будни и в выходные – укладывать школьника спать в одно и то же время и будить его по утрам в один и тот же час, чтобы выработать режим дня. Продолжительный и, главное, здоровый сон непосредственно влияет на успехи в учебе. Дети, которые вдоволь высыпаются, реже становятся агрессивными, они менее конфликтные и с большим интересом относятся к занятиям.
* Не все школьники способны моментально переключиться в трудовой режим. Если вы хотите, чтобы у сына или дочери не было проблем с учебой – до начала занятий начните потихоньку повторять школьную программу, тратя хотя бы по часу в день на занятия. Пройдите заново слабые места в предметах, порешайте задачки, почитайте вместе и обсудите прочитанное. Понаблюдайте за ответами ребенка – возможно, провалы в знаниях настолько серьёзны, что следует обратиться к репетитору, чтобы не усугублять отставание.
* Обязательно берите сына или дочку с собой на школьные ярмарки и в магазины, но не только для покупки школьной формы и портфеля, где присутствие чада необходимо для примерки, но и когда пойдете выбирать канцелярские принадлежности. Такие вот общие походы помогут ребенку психологически настроиться на нужный лад.
* Не забывайте, что после школы сын или дочка должны пообедать и отдохнуть часик-полтора. Следите, чтобы все домашние задания ребенок выполнял в дневное время или не поздно вечером, а не перед сном. Важны для ребенка и ежедневные прогулки. Младшим школьникам на свежем воздухе ежедневно надо проводить минимум 3 часа.
* Правильное питание. Холин и лецитин – защитники и строители нервной системы. Продукты, богатые этими веществами (яйца, печень, рыба, а также молоко) считаются “пищей мозга”. Также важно, чтобы в рационе ребенка наряду с полноценной нормальной белковой пищей присутствовал такой элемент, как магний. Он содержится в орехах, семечках, какао, гречке, богаты им также рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень.
* Создавайте ситуацию успеха. В первые недели после каникул не требуйте от ребенка слишком строго хороших оценок. Встречая сына или дочь после школы, в первую очередь следует интересоваться не тем, какие оценки они получили, а что интересного узнали, что им понравилось больше всего в школе.
* Обязательно найдите время поговорить с ребенком, обсудить его чувства, относительно будущего учебного года, развеять тревоги и страхи, выяснить, не нужна ли какая-то помощь.
* Посвятите первый школьный день после каникул детям, общайтесь с ними, не сердитесь на выходки и проказы, помогите почувствовать единство и поддержку семьи. Положительная мотивация праздника поможет ребенку надолго сохранить интерес к школе.