

# ШКОЛЬНЫЙ МЕРИДИАН

Информационно-просветительская газета для родителей

Выпуск №1, август 2024 год

или особенные дни они могут чувствовать себя неловко, расстраиваться, уставать или хотеть побыть в тишине. Спокойные мероприятия – это один из вариантов праздничного досуга.

Многие дети догонялкам на улице и шумному походу в пиццерию предпочтут домашний просмотр фильма или тихую настольную игру. Это нормально. Все мы знаем о разделении людей на интровертов и экстравертов, но на самом деле индивидуальных особенностей гораздо больше. Родители, как никто другой, знают интересы и эмоции своего ребенка. При выборе развлекательного досуга важно ориентироваться именно на них.

## Начните особенную традицию

Традиции не только создают особенное настроение в определенный день, но и помогают укреплять семейные связи. Каждый год все члены семьи могут писать трогательные пожелания на 1 сентября и, не читая, складывать их в специальную коробку. А в последний учебный день года школьник откроет их, ощутит семейную поддержку и отметит, что из написанного сбылось.

Еще один хороший вариант для школьной традиции – 1 сентября писать список из трех своих желаний, делать фотографию (можно обычное селфи) и убирать их в определенное место. По окончании школы будет особенно интересно достать все эти записки и фотографии, посмеяться или порадоваться исполненным желаниям, удивиться внешним изменениям.

Первый учебный день года – праздник, но важно помнить, что за ним последуют школьные будни. Потому поздравления и события в этот день должны поддерживать ученика, помогать ему настроиться на учебу, демонстрировать поддержку и понимание близких.

## Волшебные фразы для вашего ребенка

Нашим детям было бы в сотни раз легче справляться с трудностями и достигать своих вершин, если бы мамы и папы взяли за правило регулярно говорить им всего несколько волшебных слов. Точнее, фраз, которые окрыляют, поддерживают и дают силы двигаться дальше: Я в тебя верю; Я горжусь тобой; Ты всегда можешь рассчитывать на мою поддержку; Ты имеешь право ошибаться; Ты сможешь, если захочешь.

Но все мотивирующие фразы, которые тут написаны, это только верхушка айсберга. На самом деле, в реальной жизни все сложнее, а фраз, которые мы говорим своим детям, чтобы мотивировать их на свершения, куда больше. И еще, никогда не используйте критику, напоминая о его прошлых неудачах. Пусть пробует новые дела с верой в себя и с вашей поддержкой. Будьте для него настоящим другом, и вместе вы свернете горы!

## Дорогие родители!

*Примите самые тёплые поздравления с наступающим Днём знаний и началом нового учебного года!*

*1 сентября — это праздник, который дорог каждому, кто учился, учится и учит. Для педагогов — это начало нового этапа в работе, радость от встречи со своими повзрослевшими воспитанниками и счастливый шанс снова и снова открывать детям удивительный мир знаний. Для ребят — это новый этап серьёзной работы, общения с друзьями, успехов и новых открытий.*

*Пусть этот учебный год станет для вас радостью наблюдать, как ваши дети достигают новых высот, растут и взрослеют. Мы благодарим вас за ваше терпение, помощь и постоянную поддержку.*

*Администрация школы*

## Сегодня в номере:

1. Готовимся к новому учебному году. Советы родителям.
2. Как помочь детям настроиться на учебу.
3. Как сделать первый день учебного года праздником для всей семьи?
4. Волшебные фразы для вашего ребенка.

## Готовимся к новому учебному году. Советы родителям

Уважаемые родители! В преддверии нового учебного года напоминаем о важности подготовки ребенка к учебному году.



Успешная учеба зависит в том числе от правильного режима дня, здорового сна и питания. Особенно важно это учитывать родителям первоклассников, ведь для ребенка меняется не только место пребывания, но и вид деятельности и режим.

После длительного отдыха вновь нужно привыкать к новому распорядку, активизировать свое внимание, мышление, память, поэтому начало учебного года для детей становится стрессом. Стрессовый период может длиться от 1 до 3-х месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Чтобы сгладить этот неблагоприятный период нужно заранее налаживать режим дня

школьника. Это поможет ему легче адаптироваться к новому графику. Стабильный режим дня, рациональное питание, полноценный сон, прогулки, реализация двигательной активности оказывают положительное воздействие на укрепление здоровья ребенка, формируют собранность, организованность, дисциплинирует. Привычка просыпаться в одно и то же время позволяет школьнику чувствовать себя отдохнувшим и без особого труда начать новый день.

Распространенная проблема детей - нехватка часов для всех желаемых занятий. После выполнения домашних заданий может не остаться времени для игр или посещения кружков, или приходится готовиться к школе допоздна. Составив четкий график, ребенок будет знать, какие часы он может потратить на свой досуг. Ему легче будет ориентироваться во времени.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает: чередование труда и отдыха, регулярный прием пищи, сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну, определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур, определенное время для домашних заданий, пребывание на открытом воздухе.

Важно не просто заставить ребенка следовать разработанному плану, а научить его, как составить режим дня. Это в дальнейшем сослужит хорошую службу: школьник научится контролировать время, станет более дисциплинированным и ответственным.

### Как помочь детям настроиться на учебу

1. Проведите беседу с ребенком о том, что каникулы заканчиваются и режим дня скоро будет другой, организму нужно время, чтобы адаптироваться и первое время будет непросто. Это нормально!
2. Вспомните достижения прошлого года: по каким предметам были хорошие оценки, что получилось, можно наметить цели на этот год.
3. Постарайтесь найти положительные моменты: встреча с друзьями, новые возможности, участие в мероприятиях.
4. Подумайте, как улучшить рабочее место для выполнения домашнего задания: новая лампа, стул, специальная доска для записей и др.
5. Обсудите вместе с ребенком, что для хорошей учебы важен режим дня. Достаточный сон, правильное питание, умеренная физическая активность являются лучшими помощниками в освоении новых знаний.
6. Проговорите вопросы питания и гигиены: завтрак должен быть обязательен, с собой должны быть вода, полезный перекус, средство для обработки рук.
7. Напомните правила безопасности: на улице, при встрече с незнакомцем, в подъезде, дома.
8. Проговорите еще раз маршрут безопасного движения ребенка из дома до школы и обратно.
9. Вместе с ребенком придумайте приятный ритуал к концу учебной недели.



10. Расскажите о своем положительном опыте, интересном случае из школьной жизни.

11. Уделяйте время созданию комфортной обстановки в семье (совместный ужин, отдых, помощь и поддержка в делах). Дети охотно перенимают привычки взрослых, поэтому не забывайте про личный пример.

### Как сделать первый день учебного года праздником для всей семьи?

В День знаний многие родители стараются устроить для детей грандиозный праздник – тематические фотосессии, подарки, торжественный ужин. Психологи рассказывают, как не переусердствовать с поздравлениями, но сделать праздник по-настоящему запоминающимся:

#### Сохраняйте спокойствие

Перед началом учебного года родители переживают о множестве вещей – успеваемости ребенка в школе, приобретении канцелярских товаров и одежды, взаимодействии с учителями, дополнительных кружках.



Суэта по поводу организационных моментов передается и школьнику, поэтому родителям важно оставаться спокойными, не терять самообладания и не суетиться по мелочам.

Иногда родители волнуются 1 сентября больше самих школьников, причем их волнение неконструктивно. Особенно родители первоклассников переживают, как бы из прически не выбилась прядь волос, чтобы обувь осталась чистой, а одежда была идеально выглажена. Фиксируясь на материальных вещах, они забывают про главное – хорошее настроение, улыбку, позитивные эмоции. Возьмите ребенка за руку и искренне порауйтесь вместе с ним – как много нового и интересного его ждет! Тогда никакие случайные пятна на одежде не будут поводом для волнения.

#### Не перестарайтесь с поздравлениями

Родители учеников начальной школы любят устраивать для детей целую развлекательную программу на День знаний – подарки с утра, праздничный завтрак, тематическая фотосессия, гуляние или посиделки в кафе вечером, визит бабушек, дедушек, целой компании родных. Лучше сконцентрироваться на какой-то одной активности, считают психологи.

Большое количество эмоциональных потрясений за день может утомить школьника, что может стать причиной плохого самочувствия, испорченного настроения, плаксивости. Родителям лучше выбрать какую-то одну активность, обсудив варианты с ребенком. Это может быть совместный поход в кино или особенная фотосессия – с мыльными пузырями или другими необычными аксессуарами, приготовление праздничного блюда, например, выпекание печенья в форме школьных принадлежностей, праздничный ужин в кругу семьи.

#### Учитывайте интересы ребенка

Не всегда детям нужен шумный и яркий праздник: даже в торжественные

