

## Адаптация школьников после каникул

*Быстро пролетела прекрасная летняя пора – время отпусков, каникул, путешествий. Новые ранцы, модная форма, чистые тетради дождались своих счастливых обладателей.*



Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Причем этот период длится достаточно долго:

у первоклашек - 1,5 месяца,

у пятиклассников - месяц,

учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3 недели.

С началом учебы коренным образом меняется образ жизни школьника. Три летних месяца ты отдыхал, спал сколько хотел и гулял когда хотел, а теперь тебе необходимо учиться, подчиняться требованиям педагога и выполнять домашние задания. При этом твое время должно быть расписано по минутам, а сделать это безумно сложно. Если даже взрослому человеку требуется неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, что говорить про школьника... В результате могут возникать различные трудности.

Как же легко пережить этот сложный период?

**“Хорошо работает тот, кто хорошо (а главное – правильно) отдыхает”.** Активный отдых (особенно на свежем воздухе) лучше всего поможет подготовиться к предстоящей учебе. Напротив, бесцельное времяпрепровождение может только еще больше утомить тебя. Также нужно ограничить время просмотра телевизора и игры за компьютером.

Покупка школьных принадлежностей, одежды для школы – занятие, как правило, приятное и в то же время настраивающее на учебный лад.

С началом учебного года первое время не стоит перегружать себя дополнительными занятиями в секциях и кружках. Желательно прийти из школы, пообедать, **час-полтора отдохнуть** и после этого идти на дополнительные занятия. При этом у тебя должно оставаться время и на выполнение домашних заданий, причем следует делать это днем.

Обязательно нужно **гулять на свежем воздухе**. Младшим школьникам ежедневно положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам

средней школы - 2 часа, а старшеклассникам - 1,5 часа. Воздух необходим для нормального развития человека.

Поможет и **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 твоём рационе 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, включая арахис, печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень.

А главные твои помощники в адаптационный период – **педагоги и родители**. Не бойся задавать вопросы и делиться своими переживаниями. Они всегда поддержат тебя и помогут найти правильное решение.

***Успешного учебного года! Ваши психологи.***