



5

# Начинаем новый учебный год с удовольствием!

Памятка для родителей



## Помогите ребёнку проснуться

Каждый день понемногу (на 10-15 минут) сдвигайте время подъёма. Попробуйте приобрести специальный браслет, который мониторит фазы сна и выбирает самое удачное время для пробуждения.



## Установите режим дня

Когда ребёнок заранее знает, что и когда должно произойти, он становится спокойнее и увереннее. Составьте понятное и удобное расписание вместе с вашим школьником.



## Устройте совместный шопинг

Пенал с любимым супергероем или принцессой, тетрадки с модными принтами, новые ручки и карандаши — такие мелочи вдохновляют.



## Снизьте дополнительную нагрузку в первые учебные недели

В первый месяц лучше поберечь силы для адаптации к школе. Как только ваш супергерой освоится с уроками и войдёт в рабочий ритм, можно добавлять всё остальное.



## Устройте интересные выходные

Используйте выходные по максимуму! Не тратьте времени на поход за продуктами, а устройте для детей прогулки в парке, день настольных игр или отправьтесь на пикник.



## Организуйте полезный и правильный перекус

Чтобы разнообразить школьное питание, соберите вашему школьнику весёлый ланч-бокс.



## Организуйте подарки для всего класса

Если в вашей школе принято делать детям приятные сюрпризы к 1 сентября, закупите их совместно с другими родителями. Подарки гарантированно скрасят первый день в школе.



## Устройте праздник в честь начала учебного года

Чтобы сентябрь дался ребёнку немного проще, устройте праздник перемен. Ребёнок почувствует вашу поддержку, и ему будет не так страшно вступать в новый этап жизни.

