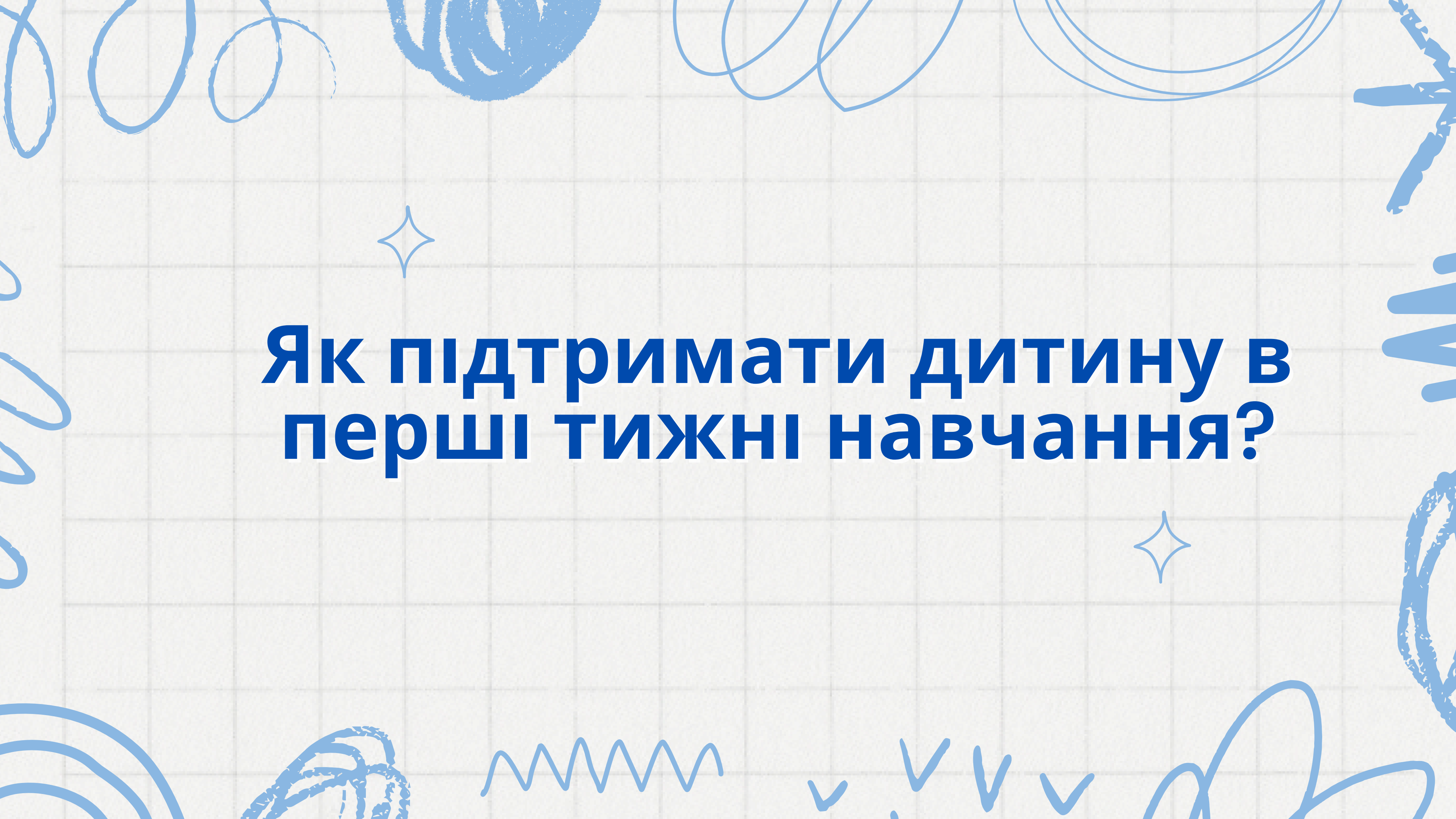
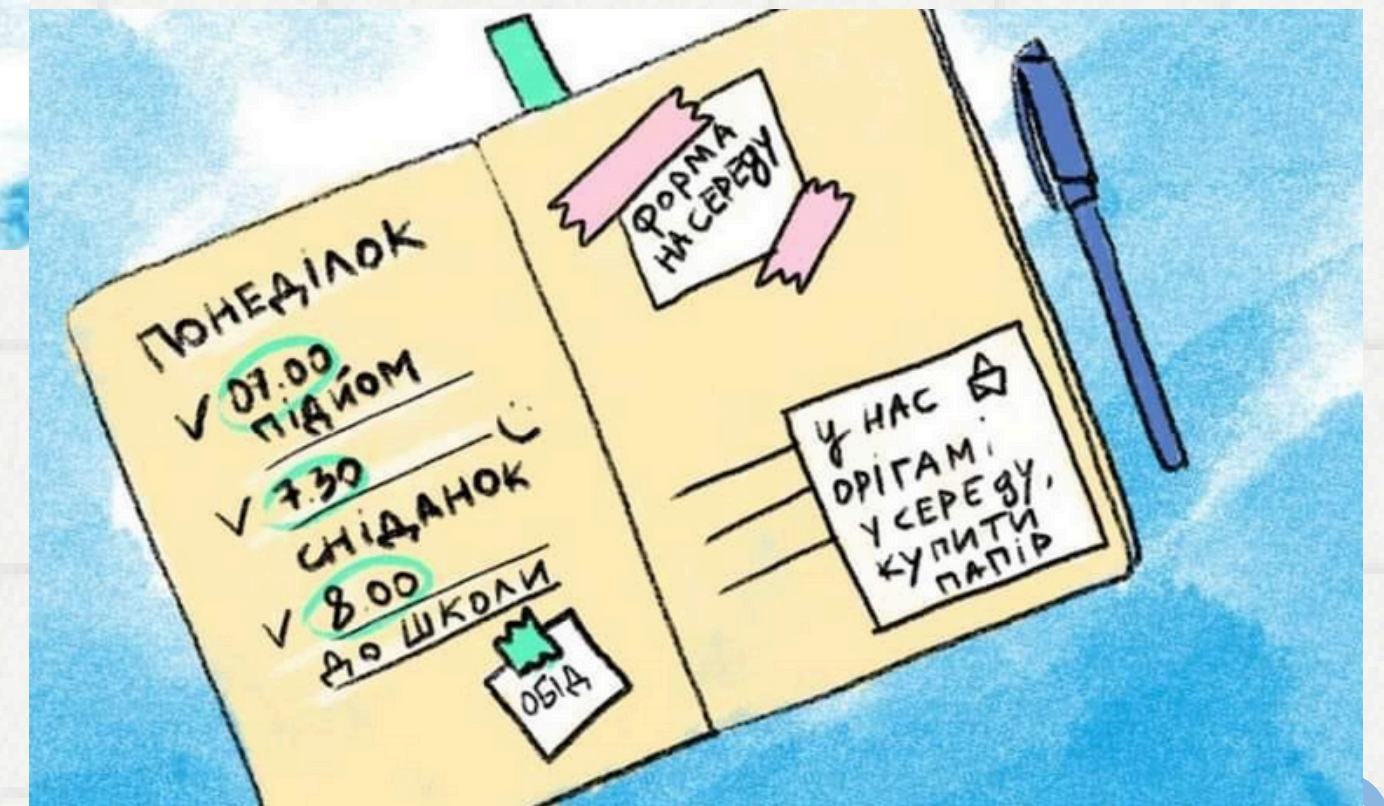




Як підтримати дитину в перші тижні навчання?

Допоможіть дитині поступово увійти в «шкільний» режим дня. Сплануйте о котрій будете лягати спати та прокидатися, щоб все встигати. Плануйте разом сніданки і їжу, яку дитина буде брати з собою. Рецепти корисних сніданків та варіанти перекусів є на сторінці ЮНІСЕФ та **znaimo.gov.ua**.



Подбайте про профілактичні медичні обстеження. Зробіть аналізи крові та сечі та перевірте, чи зроблені всі обов'язкові щеплення за Національним календарем профілактичних щеплень. Імунна система дітей під дією стресу може бути вразлива. А з вересня різко зміниться рівень навантаження, і тіло дитини має його витримати.



Підготуйте робоче місце. Приберіть та поставте лампу — процес впорядкування сам собою структурує. Малюкам важливо, щоб ноги діставали до підлоги або стояли на підставці, а іграшки були поза зоною зору. Можна покласти на стіл зелений кольоровий папір. Глибокий зелений колір допомагає зосередитися.



Щоб підтримати дитину у перший місяць навчання, можна класти їй в рюкзак маленькі листівки (записки, які дитина має відкрити на перерві чи записки в ланчбокс) або ж м'який брелок, щоб стискати в руці чи однакові з батьками браслетики. Такі маленькі дрібнички можуть дуже підтримати малечу, особливо коли в перші тижні дитині складно переносити розлуку з батьками.



За літні місяці відбувається відкат у знаннях, в середньому, до кінця першої-початку другої чверті попереднього року навчання. І це нормально, якщо ви з'ясуєте, що дитина «нічого або чогось не пам'ятає».

Всі все згадують. Важливо не тиснути та не залякувати дитину поганими оцінками.

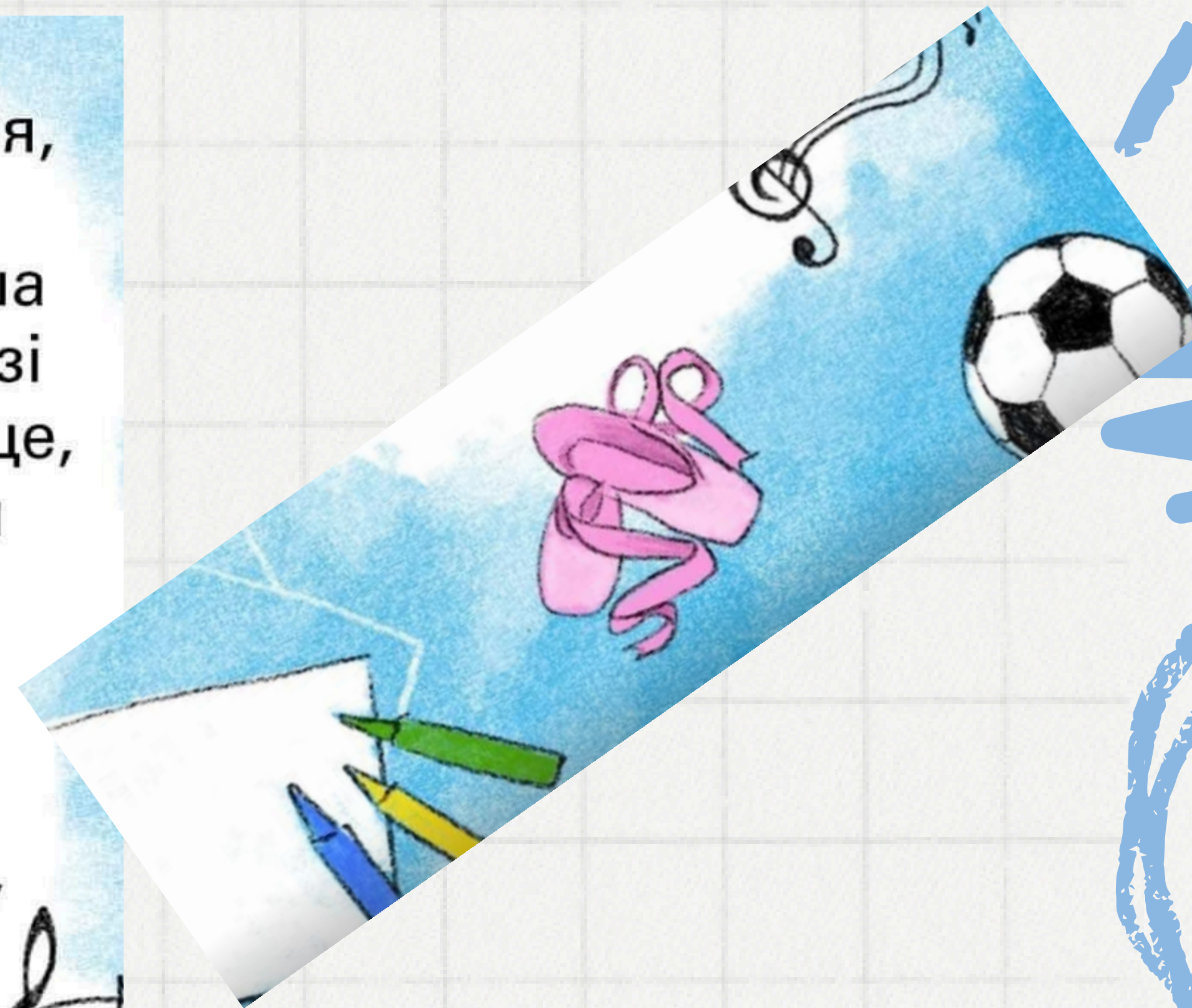


Влаштуйте невелике святкування, щоб відзначити перехід з відпочинку і літа у робочу осінь.

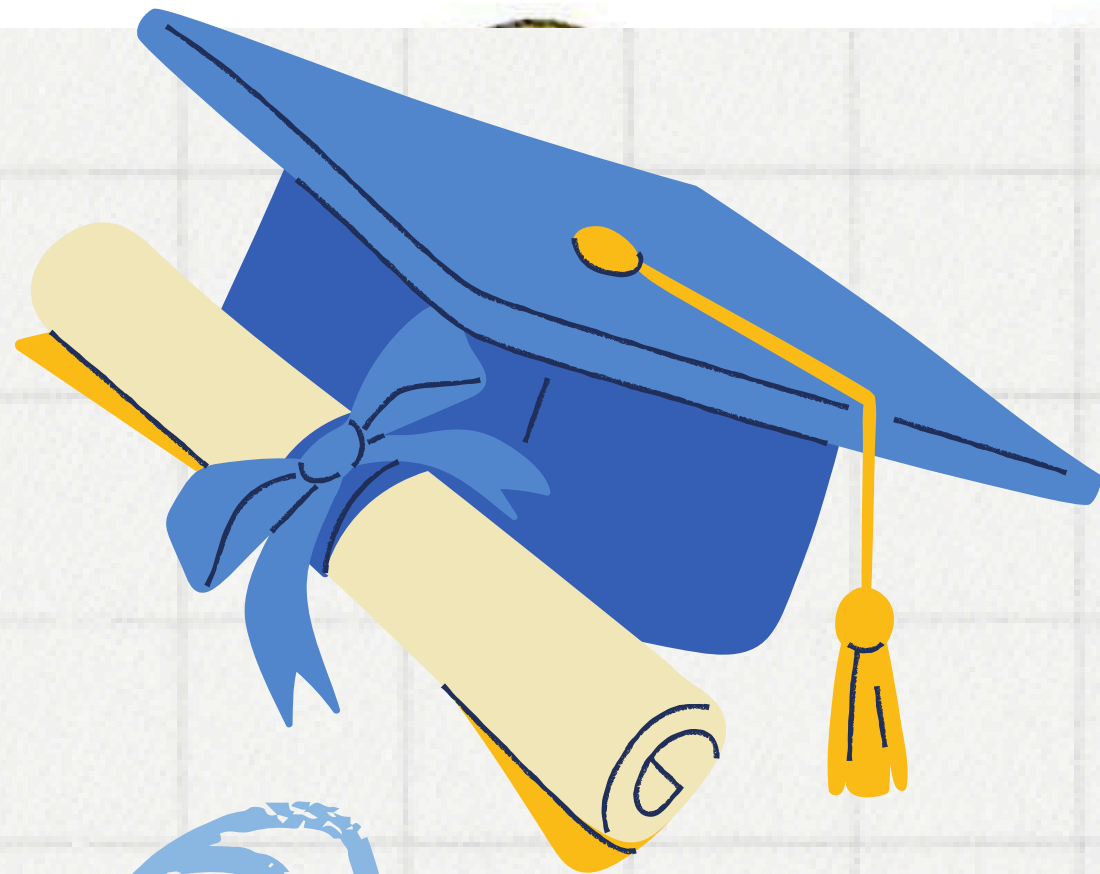
Повертатися з відпустки навіть дорослим важко, а дітям тим більше. У перші тижні вересня відсвяткуйте початок навчального року тортиком, походом разом на якусь радісну активність, пікніком.



Зручно, коли школа повного дня, де є гуртки. Але дуже добре, якщо крім школи, в дитині є інша «своя» територія, не пов'язана зі шкільним життям. А також краще, щоб будь-які зміни не збігалися за часом, наприклад похід на новий гурток чи секцію варто запланувати на кінець вересня, щоб стрес від нової активності не посилював стрес від початку навчального року.



Якщо дитина прийшла навчатися в інклюзивний клас, з нею варто про це поговорити і попередити про те, що у всіх дітей різні способи засвоєння інформації. І що несхожий не значить — поганий. А також розказати, що часом її турбота та підтримка може бути важлива для однокласника/однокласниці.



Розкажіть про ознаки булінгу та як діяти, якщо дитина стала жертвою або свідком булінгу. Найважливіше — поясніть, що батьки завжди на її стороні і яка б ситуація не трапилася, мама і тато завжди прийдуть на допомогу.



Найголовніше, школа — лише частина життя, і крім неї в дитини має бути життя з грою, відпочинком, радістю.

