

Как успешно начать учебный год?

Мало кто из нас сегодня, ребята, после летних каникул стремится в школу! Адаптация к учебному процессу болезненна и длительна. Летом мы даже не хотим вспоминать об этом. Но как быть? Давайте вместе начнем учебный процесс и поможем себе привыкнуть к нему. Для этого стоит знать определенные секреты, которые способствуют приятной адаптации к школе!



Секрет №1:

Уголок пространства «Школьная жизнь»

Пространство, в котором ты живешь, делаешь уроки, влияет на твоё развитие как личности, на формирование ответственности и организованности. Обстановка комнаты влияет на умственную деятельность и сосредоточенность. Пространство должно быть функциональным, удобным, и самое главное, психологически комфортным.

Вместе с родителями подумай, как можно улучшить, изменить твой жилой уголок, а в нем рабочую и учебную зону, которая должна быть обязательна! Прояви свою индивидуальность. Продумай, какие вещи, предметы тебе необходимы, чем они полезны, а какие мешают, являются лишними.

Рассмотрим несколько практических советов, которые мотивируют к учебной деятельности:

1. Цвет стен в учебной зоне лучше использовать:

- серый, придающий уверенность и устойчивость;
- синий, создающий спокойствие и стабильность;
- голубой, способный пробудить мысль и творчество.

Использование их в комплексе дает прекрасный результат для учебной мотивации!



2. Выбери удачные школьные фотографии. Создай из них коллаж, оформи в рамочки и укрепи на стенку в учебной зоне. Попроси родителей помочь тебе в этом. Каждый раз, когда ты будешь смотреть на это, будет создаваться хорошее настроение и пробуждаться желание пойти в школу!

Как создать переход от каникул к учебной деятельности?

3. Обязательно найди место на стене для грамот, дипломов, наград. Оформи их в рамочки и укрепи! Такой подход будет формировать новые желания достигать результатов!

4. Найди в учебном уголке место для творческих работ. Туда ты можешь раскладывать рисунки или поделки.

5. В учебном уголке должны быть:

- письменный, удобный стол;
- стеллаж или книжный шкаф;
- удобный, устойчивый стул, помогающий сохранять осанку;
- настольная лампа;
- часы с хорошим циферблатом.



6. В учебном уголке должны быть предметы, помогающие учебной деятельности: тематические энциклопедии, компакт-диски, канцелярские принадлежности, удобные для пользования, карта мира и настольный глобус. Вместе с родителями узнавай новую информацию из книг, путешествуй с ними по карте мира и чаще смотри на глобус. Задавай им больше вопросов!

Секрет №2: Режим дня

За летние каникулы ты привык к свободному графику дня. Ты больше двигаешься, а сидишь меньше. Поэтому двигательная активность может явиться трудностью в адаптации к учебному процессу. Следует постепенно увеличивать нагрузку в умственном плане. Необходимо создавать определенные условия:

1. Ложись и вставай в одно и то же время, приближенное к учебному периоду. Постоянное время пробуждения и засыпания способствуют формированию условно-рефлекторных связей в организме человека, а значит, поддерживают организм здоровым!

2. Больше играй в настольные игры: исторические, литературные, экономические, географические и т.д.

3. Два часа в день уделяй заданиям по школьной программе. Обсуждай их вместе с родителями, решай, находи варианты правильных ответов.



Секрет №3: Внутренний мир ребенка

Попробуй выделить у себя успешную и неуспешную области школьной жизни. Определи свои сильные стороны и слабые. Какие предметы вызывают проблемы, а какие получаются легче. Подумай, что необходимо предпринять и как решить проблемные ситуации. Попроси родителей помочь тебе.

Секрет №4: Начало учебного пути

1. Покупая все необходимое для школы, особое внимание удели одежде, в которой ты будешь заниматься и делать домашние уроки. Она должна быть удобной, комфортной. Цвета выбирай спокойные, без рисунков и орнаментов. Надевая данную одежду, ты должен себя чувствовать в хорошем рабочем состоянии, она не должна расслаблять и напоминать об отдыхе.



2. Устрой встречу с одноклассниками. Пригласи школьных друзей в гости по случаю нового учебного года. Организуй чай, сладкое. Пообщайтесь все вместе о том, как провели каникулы, что интересного узнали. Поговорите о целях на учебный год. Обменяйтесь небольшими, но значимыми сувенирами, желая друг другу успехов в учебе.

Пусть встреча нового учебного года станет для вас приятной традицией. Ведь, чтобы достичь результата в конце года, нужно уметь правильно начать!

Автор материала: Ирина Евгеньевна Черкасова – социальный психолог, издатель и руководитель проекта «Любимый Жук»

Лень мешает нам быть активными!

Основная сила ЛЕНИ заключена в том, что подавляющее большинство людей не знают, что она из себя представляет, а значит, не понимают, как с ней справляться.

Здесь действует общий закон: «Все, что мы не знаем – управляет нами, а все, что мы хорошо узнали, начинает поддаваться воздействию и контролю с нашей стороны».

