Время собирать ранец.

**Кажется, до осени еще далеко.**

**Но пройдет день, второй, третий…**

**И вот уже в школе перекличка,**

**А у ребенка ранец так и не собран.**

Лучше не откладывать на последние дни августа хлопоты по экипировке вашего повзрослевшего ребенка. Конечно, в магазинах сейчас все есть. Но из - за ажиотажного спроса в конце лета на канцелярию, ранцы, одежду для школьников полки магазинов уже не ломятся. А сейчас нужная продукция, как говорится, уже в ассортименте. И тетради на любой вкус, и сумок выбор большой, и необходимые учебные пособия есть. За покупками отправится лучше вместе с ребенком. Глядя на ручки и тетради, оценивая ранцы, он будет настраиваться на предстоящую учебу. То, что ему будет предоставлено право выбора, тоже большой плюс – шаг к самостоятельности. Опять же любимые персонажи фильмов, красивый рисунок, размещенные на обложках тетрадей и дневника, будут настраивать на позитивный лад во время учебы.

Безопасность.

**Отправляя своих детей в школу,**

**мы должны быть уверены, что с ними**

**все будет в порядке. Для этого стоит**

**обучить ребенка некоторым правилам**.

* Нелишне напомнить, как нужно переходить проезжую часть дороги.
* Приобретая к школе своему чаду сотовый телефон, постарайтесь, чтобы он был неброским, не привлекал к себе внимание. В противном случае ребенок может стать жертвой преступления.
* В телефонной книге мобильника должны быть записаны номера телефонов родителей, а также экстренных служб: «01», «02», «03» и «112». При этом объясните ребенку, в каком случае по какому телефону необходимо звонить.
* Объясните сыну или дочке, что на улице, в подъезде лучше ни в какие разговоры не вступать.
* Постарайтесь, чтобы ваш ребенок полностью вам доверял и делился тем, что происходит в его жизни. Доверие – один из основных гарантов безопасности вашего ребенка.

**Спать и играть.**

**Даже взрослому человеку требуется**

 **около недели, чтобы включиться**

**в работу после отпуска. Адаптация**

 **ребенка длится дольше. Этот период можно**

 **сократить, если начать заранее**

 **готовить своего ребенка к школе.**

* Пропустите момент: на подготовку требуется не менее двух недель. Но акцентировать внимание ребенка на этом не стоит. Ненавязчиво восстанавливайте режим дня, приблизив его к тому, который существовал до каникул. Ребенок должен постепенно привыкать снова вставать пораньше и не засиживаться допоздна.
* Специалисты предупреждают: младшие школьники должны спать до 10 часов каждую ночь, школьники среднего возраста – до девяти часов, подростки минимум восемь часов. Вычислить оптимальное время отбоя ребенка несложно: нужно от времени подъема вычесть необходимое для сна количество часов.
* Необходимо ограничить время просмотра телевизора и игры за компьютером. А вот активный отдых, особенно на свежем воздухе, будет весьма кстати.
* Чтобы ребенок крепче спал, нужно погулять с ним перед сном. Во время прогулки как бы между прочим можно повторять пройденный в прошлом учебном году материал
* Возвращаясь к рабочему распорядку дня, не стоит перегибать палку: ребенку все – таки надо хорошенько и полноценно отдохнуть, чтобы с новыми силами сесть за парту.