

Психолог школы № 1998 рассказала, как родителям и детям подготовиться к началу учебы

21.08.2020

Психолог школы № 1998 Татьяна Котова дала родителям несколько советов о том, как подготовиться себя и своих детей к началу учебного года. Рекомендации были опубликованы на [сайте](#) учебного заведения.

Близится сентябрь, и уже совсем скоро в школах возобновятся уроки. Возвращение к учебе – стресс как для детей, так и для родителей. Тщательная же подготовка может сделать этот процесс менее болезненным. Психолог Татьяна Котова рассказала, как провести оставшееся время каникул с пользой и упростить для ребенка возвращение к школьному ритму жизни.

Так, за две-три недели до начала учебы необходимо начать настраивать режим дня: просыпаться утром и ложиться не позднее 22:00. Кроме того, стоит повторить пройденный учебный материал по основным предметам. Чтобы знания усваивались лучше, родители могут связывать школьные знания с явлениями из обычной жизни. Отдельную работу необходимо провести с первоклассниками. Например, нужно порепетировать, как собирать рюкзак.

С другими советами можно ознакомиться в [материале](#) Татьяны Котовой.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/9156978.html>

[Управа района Братеево города Москвы](#)