**Как адаптироваться к новому учебному году**

**после дистанционного обучения**

**(памятка для родителей)**

1. **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ** на соблюдение режима дня (полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, расписание дня, установленное время пробуждения и отхода ко сну) все это важно для успешного обучения и здоровья ребенка.



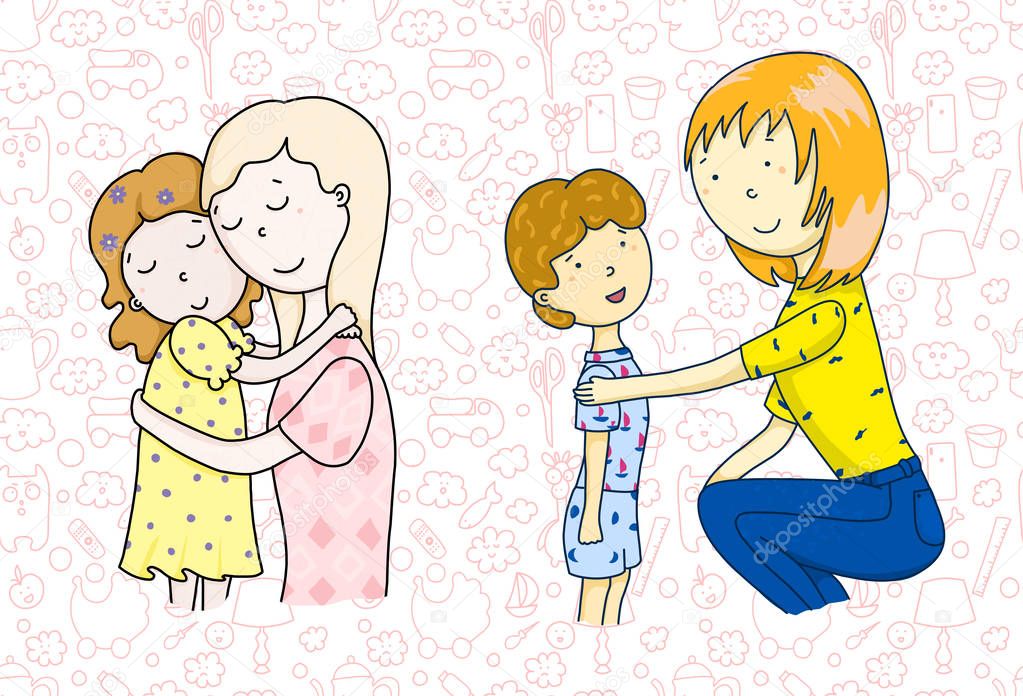
2.**ОБСУДИТЕ** с ребенком особенности нового режима обучения (нахождение в специальных классах, соблюдение социальной дистанции и т.д)



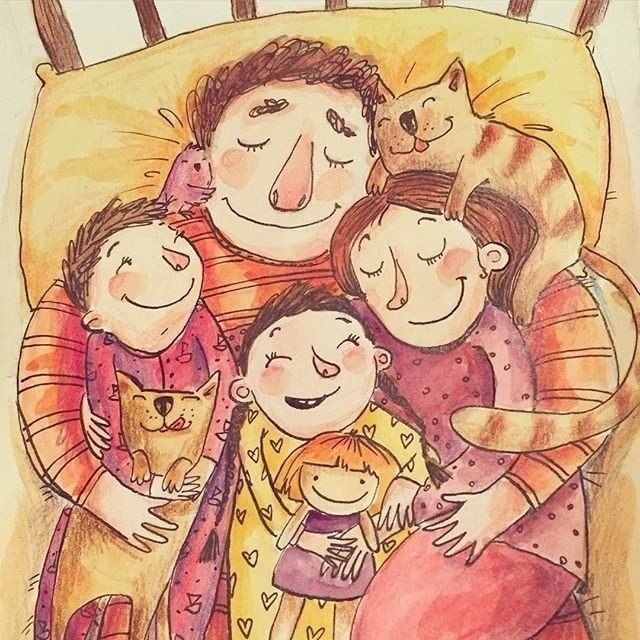
3.**ИНТЕРЕСУЙТЕСЬ** у ребенка всем тем, что происходит в ним в школе. Это даст возможность постепенного «отреагирования» переживаний и поможет сохранить эмоциональное здоровье.



4.**ДАЙТЕ** ребенку время войти в учебный режим и адаптироваться в своем темпе. Как бы ни проходил период адаптации, важно как можно чаще говорить своему ребенку, что вы его любите таким, какой он есть.



5.**ТРАНСЛИРУЙТЕ** позитивный настрой. Воспринимайте ситуацию как поиск новых возможностей для развития ребенка!



6.**ИСПОЛЬЗУЙТЕ** дистанционные ресурсы обратной связи со школой (мессенджеры, социальные сети, электронную почту и др.). Это позволит осуществлять необходимую помощь и поддержку ребенку оперативно.



7. Надежным **РЕСУРСОМ И ПОМОЩНИКОМ** для вас и вашего ребенка могут стать специалисты психолого-педагогической службы школы.



**Желаем Вам и вашему ребенку успешного учебного года!**