

# НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД

**Как настроиться на учёбу после продолжительных каникул**



## **1. Восстановление режима**

**дня.** Для хорошего самочувствия очень важно ложиться спать вовремя. Для школьника оптимальное время отхода ко сну – 21-22 часа. В зависимости от возраста

и индивидуальных особенностей рекомендуемая продолжительность сна составляет 8-10 часов. В выходные дни следует вставать в то же время, что и в будни. В этом случае к новому режиму Вы привыкните за 2-3 недели.

**2. Правильное питание.** Утром нужно обязательно позавтракать, так как в школе требуется много энергии как для умственной деятельности, так и для физической активности. Пища не должна быть «тяжёлой», жирной.

Обязательно включите в свой рацион овощи. Примерный режим питания: завтрак перед уходом в школу, в 10-11 часов – второй завтрак в школе, обед и ужин (за 2 часа до сна).

**3. Физическая активность.** Для бодрости и повышения выносливости организма начинайте день с небольшой зарядки. Для начала выберите упражнения, которые Вам будет выполнять легко и приятно. Зарядка должна приносить положительные эмоции!

**Поздравляю вас с началом нового учебного года!**

Пусть он будет успешным, весёлым, интересным,  
полным надежд и побед!

Пусть он прибавит знаний и приятных воспоминаний!

Пусть каждый ученик найдёт себе Друга и Учителя!

Пусть у каждого учителя будут благодарные ученики!

Пусть каждый родитель будет гордиться своим ребёнком!

И пусть всё, что будет происходить, происходит к лучшему!

Помните, что вы всегда можете получить поддержку в стенах  
своей школы!

Ваш школьный психолог





# СЛОВО - НЕ ВОРОБЕЙ...

Русский язык богат и велик. Мало этого он обладает огромной силой.

*Проблемы, которые могут возникнуть в жизни молодого человека - сквернословия.*

1. Примитивный язык формирует примитивное мышление. Язык, замусоренный грязными словами, порождает такой же замусоренный разум. Избыток в языке злых депрессивных, безнадежных слов создает такое же злое, депрессивное и безнадежное мировоззрение.

2. Наше подсознание – очень цепкий «хищник». Когда человек разрешает себе «вольно выражаться» в повседневной жизни, он отдает себя ему во власть. В результате слова подбирает не сам человек, а его подсознание, которому нет дела до вежливости. Многие всю жизнь так и говорят на «подростковом сленге», лишая себя многих перспектив и передавая этот сленг своим детям.

3. Парадокс сегодняшней жизни: несмотря на кажущуюся популярность матерщины и сквернословия, для человека, не умеющего разговаривать культурно и грамотно, закрыты очень многие двери, ведущие к жизненному успеху. Особенно если речь идет о работе в коммерческих структурах (в должностях, имеющих перспективы карьерного и финансового роста). Грубый, примитивный язык, с точки зрения современного работодателя, свидетельство грубого, примитивного мышления человека, то есть человека потенциально проблемного и бесперспективного.

4. Сегодня ведущая позиция управления в бизнесе заключается в том, что каждый сотрудник должен уметь разговаривать грамотно и вежливо.

Вот так несколько вольный язык, усвоенный в детстве и юности, может постепенно разрушить жизнь или не дать ей развиваться. Жизнь регулярно ставит перед человеком барьеры, от преодоления которых во многом зависит его дальнейшая судьба.

*Уважаемые обучающиеся, следите за своей речью, развивайте коммуникативные способности для благополучного личностного и социального роста!*

*С хорошими пожеланиями школьный педагог-психолог – Тропынина Д.В.*



## Рекомендации подросткам по общению со сверстниками

- **Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников.**
- **Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.**
- **Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.**
- **Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нем хорошее.**
- **Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.**
- **Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.**
- **Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.**





## Рекомендации психолога школьникам по общению с родителями

- **Проявляй внимание к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.**
- **Постарайся объясняться с родителями человеческим языком – это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.**
- **Разговаривайте со своими родителями, сообщай им новости своей жизни.**
- **Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.**
- **Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будьте снисходительны.**
- **Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым.**

**Было**



**Стало**

