

[www.detkityumen.ru](http://www.detkityumen.ru)

## Как старшекласснику подготовиться к 1 сентября

### Не в первый раз не в первый класс

Подготовка к 1 сентября для старшеклассника не менее важна, чем для первоклашки. Что сделать, чтобы адаптация после лета прошла легко?

1 сентября для старшеклассника – это начало очередного учебного года. Восьмого или десятого учебного года. Кажется, уже нет ничего нового. Только рассказать друзьям впечатления лета, посмотреть на загорелые лица одноклассников и опять садиться за парту.

На самом деле подготовка к 1 сентября для старшеклассника не менее важна, чем для первоклашки. Старшеклассники стоят на финишной прямой. Учеба подростка в этом году непосредственно отразится на результатах будущего ОГЭ и ЕГЭ. Так не стоит просиживать штаны, нужно прожить следующий год плодотворно - с новыми знаниями и интересами. Подготовка к учебному году даст стимул работать над собой и развиваться.

Предлагаем 5 шагов, чтобы легко и с удовольствием войти в учебный процесс

### Шаг 1. Отдохнуть летом

Лето – это маленькая жизнь. "Перезагрузка" в летние каникулы полезна для физического и психологического здоровья подростка. Подойдет любая смена деятельности и обстановки. Поехать в деревню, в детский лагерь, в путешествие или поработать летом, - все обогатит подростка новыми впечатлениями и знакомствами и переключит его с учебы на отдых. Прийти 1 сентября и удивить одноклассников рассказами о лете для подростка бесценно.

### Шаг 2. Обновить гардероб и купить приятные школьные мелочи

Конечно, купить сменную обувь, ручки или рюкзак вы не забудете. Но пусть эти школьные обновления выбирает сам старшеклассник, тогда ему будет вдвойне приятно ими пользоваться. Иногда родители недооценивают желание подростка хорошо одеться, похвастаться классной осенней курткой или кроссовками. Это одинаково важно девочкам и мальчишкам. Любимая осенняя куртка может поднять настроение даже в дождливую погоду.

### Шаг 3. Перестроить режим дня

Чтобы первые школьные дни не ходить как зомби, за неделю до 1 сентября пора начинать вставать хотя бы в 8 утра и ложиться в 10 вечера.

### Шаг 4. Построить позитивный план на год

Мечтать о событиях нового учебного года можно всей семьей: в какие секции и кружки записаться подростку, купить ли абонемент в бассейн, какой язык начать учить, какие выставки посетить, к каким результатам прийти в мае. Всей семьей распланировать достижение больших целей и решить, что (как пример) если подросток получит новый разряд в спортивной школе или примет участие в творческом конкурсе, то он получит материальное поощрение от родителей.

## **Шаг 5. Настроиться на эффективную учебу**

Достигать новых высот непросто. Не у каждого подростка есть желание быть выше, лучше и сильнее. А если и есть, то оно должно подкрепляться ежедневной работой. Чтобы подросток смог вырасти за этот учебный год, чтобы его запал не угас в первые школьные дни, наши психологи разработали программу интенсивных тренингов.

Автор: Ольга Биккулова

<https://proforientator.ru>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category138/5274/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category138/5274/)