

## ***Как быстрее включить учеников в учебную деятельность после каникул***



Вот и закончились длинные зимние каникулы с разными январскими праздниками. Впереди постканикулярный синдром. Работоспособность снижена, трудно собраться с мыслями. Как настроиться на рабочий лад в короткий срок и сделать так, чтобы адаптация к учебному процессу оказалась безболезненной?

**Какие же трудности могут подстерегать школьников и как с ними справиться?**

Если ученик на каникулах чрезмерно расслабился, то с наступлением учебных занятий ему трудно вовремя включиться в учебный процесс. А чем это чревато? Резким повышением психических и физических энергозатрат из-за неготовности организма к новому ритму, рассеянности внимания и несобранности, появления постоянной гонки и загруженности. А результат – возникновение стресса, который создается ситуацией ограничения времени и переутомлением.

В этом случае адаптация к школьным будням после каникул протекает сложно и предсказуемо. Меняется эмоциональное состояние и поведение школьника, возникают нарушения школьной дисциплины и конфликты с учителями и одноклассниками, появляется чрезмерное возбуждение, иногда даже дерзость и агрессивность (особенно у подростков). Или наоборот – заторможенность, чувство страха. А результат один – равнодушие к учебе и нежелание идти в школу в лучшем случае, а в худшем – различные заболевания (как обострение прежних, так и приобретение новых).

**Вот рекомендации и упражнения, которые мы предлагаем вам использовать для успешной адаптации к учебному процессу учащихся после каникул:**

Прежде всего надо помнить, что важнейшими условиями восстановления



Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.

- Глубокий, низкий, светлый, высокий, длинный.
- Хата, шалаш, дым, хлев, будка.
- Береза, сосна, дуб, ель, сирень.
- Секунда, час, год, вечер, неделя.
- Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.

Яблоко, слива, помидор, апельсин.

• Небольшой игровой момент на первоначальном этапе урока поспособствует более плавному переходу к рабочей обстановке, а также поможет наладить эмоциональный контакт с ребенком.

• Уважаемые педагоги, помните, что после продолжительных зимних каникул детям будет довольно сложно вернуться к школьной жизни. Наша с вами главная задача, помочь им в этом.