

Рекомендации для родителей

Известно, что успех студентов в обучении во многом зависит от того, насколько эффективным был адаптационный период в новых образовательных условиях. Ведь они так привыкли к домашнему теплу, к своим близким, любимым родным.

Основная задача педагогов, психолога, родителей заключается в том, чтобы помочь студентам нового набора органично вписаться в образовательный процесс, сохранив при этом целостность и уникальность личности, способной к самореализации, самоконтролю, самопознанию.

Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:

- ◆ соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8-часовой сон;
- ◆ правильно организовывал свой быт, с меньшими затратами времени;
- ◆ находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;
- ◆ занимался физкультурой в течение всего дня;
- ◆ поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- ◆ учился больше работать самостоятельно;
- ◆ поддерживайте психологический комфорт в вашей семье, не ссорьтесь. Будьте вежливы друг с другом!
- ◆ поддерживайте постоянную связь с педагогами, классными руководителями.

