

ДЕНЬ ЗНАНИЙ

Дорогие родители!

Перед вами — краткий обзор занятия «Разговоры о важном», которое прошло на этой неделе. Здесь вы узнаете, на какую тему поговорили дети, и найдёте вопросы для семейного разговора. Очень ценно, когда обсуждение продолжается дома, поэтому мы постарались сделать этот процесс для вас простым и естественным.

В течение года мы будем готовить для вас разнообразные материалы, которые помогут интересно и с пользой проводить время вместе. Читайте наши полезные статьи, выбирайте подходящие вашей семье активности и сохраняйте понравившиеся идеи.

Тема за минуту • 5 класс

О ЧЁМ ГОВОРИЛИ НА ЗАНЯТИИ

На занятии школьники обсуждали, что образование — это не только уроки, домашние задания и отметки. В школе они учатся управлять временем, принимать решения, выступать перед аудиторией, работать в команде, общаться и действовать самостоятельно. Знания помогают лучше понимать окружающий мир и самого себя, замечать свои интересы и постепенно выстраивать дальнейший маршрут.

Ребята искали связь школьных предметов с повседневной жизнью и будущими делами: физика, биология, химия, математика и другие области науки нужны, чтобы создавать, лечить, исследовать и принимать обоснованные решения. Обсудили и то, что результат важен не только сам по себе: знания приобретают особую ценность, когда помогают другим людям, обществу и стране.

Международный фестиваль молодёжи стал примером возможностей, которые Россия создаёт для общения, обмена опытом и совместных проектов. Школьники поговорили об активной позиции, ответственности и умении действовать вместе. В завершение обсудили, что развитие не должно превращаться в бесконечную гонку: учёбу важно сочетать с отдыхом, дружбой, семейным общением и увлечениями.

Главная мысль: образование развивает не только знания, но и самостоятельность, ответственность, умение сотрудничать и применять изученное в жизни.

5 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАЗГОВОРА В СЕМЬЕ

1. Каким должен быть этот учебный год, чтобы ты мог назвать его удачным, — кроме хороших отметок?
2. Какой навык ты хотел бы развить: самостоятельность, управление временем, общение, работу в команде или что-то другое?
3. Какой школьный предмет иногда кажется тебе не очень нужным? Где его знание всё-таки может пригодиться?
4. В каком проекте, конкурсе, волонтерском или другом общем деле тебе было бы интересно попробовать себя?
5. Какая поддержка семьи помогает тебе сохранять интерес к учёбе и при этом не чувствовать перегрузки?

Необязательно обсуждать все вопросы сразу. Выберите один или два и дайте ребёнку возможность спокойно рассказать о своих мыслях.

СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ

Дорогие родители! Предлагаем в начале учебного года положить начало доброй семейной традиции — коллекционировать яркие моменты.

1. Выберите красивую банку или коробку и найдите для неё особое место в доме.
2. Положите рядом стикеры или небольшие листочки бумаги и ручку.
3. В течение года записывайте всей семьёй события, которые хочется сохранить: маленькие победы, новые открытия, добрые поступки, важные разговоры и радостные встречи.
4. Складывайте записки в банку, указывая при желании дату и имя автора.

В конце учебного года откройте банку всей семьёй и вспомните, сколько счастливых и важных моментов подарил вам этот год!



ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Тайм-менеджмент, или Как помочь ребёнку всё успевать?

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ,
ИЛИ КАК ПОМОЧЬ
ПОДРОСТКУ ВСЕ
УСПЕВАТЬ?

Сегодняшние школьники живут в бешеном ритме. Порой кажется, что в сутках слишком мало часов, а список дел только растёт. Чтобы справиться со всем и при этом не выгорать, подросткам важно научиться управлять своим временем. Здесь на помощь приходит тайм-менеджмент – простая и понятная стратегия, которая помогает организовать день так, чтобы хватало времени и на учебу, и на отдых.

И правда, у современного школьника очень много дел:

учеба в школе
дополнительные занятия
кружки
секции
общение с друзьями

Тайм-менеджмент – определенная стратегия по управлению временем, которая предполагает его организацию с целью повышения эффективности его использования.

Вот несколько приемов и правил.

1 Наблюдайте

В первую очередь необходимо посмотреть: а на что реально уходит время?

Попросите подростка отмечать время своих занятий или вести дневник. Результаты могут быть неожиданными.

К примеру, можно на секунду зайти на страничку «ВКонтакте» — а на дворе уже ночь, и домашняя работа даже не начата. А если смотреть любимый сериал, выполнение задания растягивается на несколько часов.

Нужно проследить, что отнимает массу времени и не приносит желаемых результатов!

2 Планируйте

Запишите необходимые задания на бумаге — появится ясность и возможность управлять делами. Можно составить список дел на день, неделю, месяц.

★ Расставьте приоритеты! Распределите дела по важности и срочности. То, что нужно закончить быстрее, выполняется в первую очередь.

🕒 Определите, сколько по времени займет каждое дело. Перераспределите задания при необходимости.

3 Ставьте конкретные и достижимые цели

Каждая цель должна быть конкретной и ясной.

Не «усерднее заниматься» — а «выполнить задания № 27-30».

Не «выучить все про творчество Пушкина» — а «прочитать в учебнике со с. 100 по с. 150».

Чтобы четко понимать, достигли вы своей цели или нет, она должна быть измеримой: лучше получить четверку в четверти, чем абстрактное «хорошо учиться».

Цель, которую ставите на день, может способствовать реализации цели на неделю, месяц, а цель месяца – залог выполнения цели на год.

Можно применять и другие техники тайм-менеджмента.

КАК ЧАСТО НАМ
ПРИХОДИТСЯ СЛЫШАТЬ

- ☐ «Ничего не успеваю»
- ☐ «На это нет времени»
- ☐ «Сделаю, когда будет время»

Правило 1 минуты

Предварительно записываем все дела в блокнот или ежедневник (смотри пункт 2). Если выдалась свободная минута (к примеру, ждём автобуса, ждём, опаздывающих друзей) – **выбираете дело, которое можно успеть сделать, и выполняете его** – например, звонок, просмотр и отправка сообщений и т. д.

На практике принцип каждой минуты напоминает игру: получится ли успеть нужное дело за пару минут?

Техника таймера

Заведите таймер на 25 минут. Выполните дело согласно составленному плану. После каждого 25 минут делайте перерыв на 5 минут. После каждого четвертого включения таймера сделайте перерыв на 15-30 минут.

25 минут работа → 5 минут перерыв → 25 минут работа

Практика 3 дел

Планируем:

3 важных дела на 1 день

3 важных дела на 1 неделю

3 важных дела на 1 месяц

3 важных дела на 1 год

Правило 20 минут

Если вы хотите дело чем-то заняться (учеба, хобби, к примеру), но постоянно откладывали (ведь нужно «засесть» за это дело, освободить несколько часов, внутренне настроиться), займитесь этим 20 минут в день.

Хотите прочитать «Войну и мир»? Садитесь и читайте – всего 20 минут (а можно и 10). Но дело наконец сдвинется с мертвой точки. И исчезнет чувство неудовлетворенности, которое появляется из-за постоянного откладывания.

20 минут в день в течение месяца – это 600 минут, или 10 часов!

10 часов каждый месяц – 120 часов в год, или 15 рабочих дней!

Прием «Дело на выбор»

Этот прием подходит, если братья не за что не хотят, а нужно.

1. Запишите все несрочные, но обязательные дела, в список.
2. Теперь высленно перечитайте его.
3. Выберите 1 дело, которое вас тяготит меньше остальных.
4. Выполните его.
5. Так поступайте и со следующими.

Главное – выбирайте такое дело, к которому сейчас наиболее лежит душа.

Освоив простые приемы тайм-менеджмента, школьник сможет не только успевать больше, но и чувствовать себя увереннее. А главное – останется время на то, что действительно приносит радость и вдохновение.



2. Как помочь ребёнку адаптироваться к школе после каникул.

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
СЕМЬЯ И ШКОЛА
тренинг воспитания с 18 лет

ЖУРНАЛ СТАТЬИ АУДИО ВИДЕО МЕРОПРИЯТИЯ ПОСОБИЕ ОТ 0 ДО 18

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ ПОСЛЕ КАНИКУЛ

психология родителям школьники Автор: Семья и школа • 11.08.2026 Чтение займёт: 5 мин.



ЖУРНАЛ СОВЕТУЕТ

- Как разговаривать с детьми о важном: От южных морей до полярного края разговоры о важном
- О воспитании власти ребенка над своим организмом архив
- Как помочь ребенку адаптироваться к изменениям профилактика



3. Как поддержать ребёнка в случае неудач и учебных трудностей.

ЖУРНАЛ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
СЕМЬЯ И ШКОЛА
тренинг воспитания с 18 лет

ЖУРНАЛ СТАТЬИ АУДИО ВИДЕО МЕРОПРИЯТИЯ ПОСОБИЕ ОТ 0 ДО 18

КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЁНКА В СЛУЧАЕ НЕУДАЧ И УЧЕБНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

школьники Автор: Семья и школа • 12.11.2024 Чтение займёт: 4 мин.



ЖУРНАЛ СОВЕТУЕТ

- Как разговаривать с детьми о важном: День защитника Отечества разговоры о важном
- Школьные экскурсии с пользой для родителей досуг педагогам
- «Что же ты, глупышка, не спишь?»: правила здорового сна для детей здоровье

freepik.com

