ОГКУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г. Иркутска»
Отделение сопровождения замещающих семей Ленинского района.

Январь, 2022 год.

Выпуск № 1, 2022 год.

В этом выпуске:

Январь 1

Наши именинники.

Рубрика в помощь семьям: «Как адаптироваться к школе после новогодних праздников» 2

Наши мероприятия: 3

Выезд в Музей на свалке с замещающими семьями

3

В следующем номере. 4

Январь!!!

Январь с утра вскочил на лыжи,
Чтоб осмотреть свои владенья.
Он поиграл с лисичкой рыжей,
И дал зайчишкам угощенье.

Наши

Ребята! Поздравляем Вас с днём рождения!
Пецюль Максима,
Башинову Алену,
Загирову Таисию,
Филатова Богдана,
Лыжина Павла,
Ли Яна,
Бухарова Богдана!
Успехов в учёбе, хороших друзей!

Рубрика в помощь семьям:

«Как адаптироваться к школе после новогодних праздников»

1**. Восстановить режим сна**

За один день (и даже за первую неделю) это будет сделать непросто. Возможно, какое-то время утро будет не вполне добрым. Чтобы выспаться, нужно не менее восьми часов. Учитывайте это, и перед тем, как лечь спать, откажитесь от всевозможных экранов. Плотно есть на ночь также не стоит (но если очень хочется, то поможет совсем лёгкий перекус). Подвижные игры тоже нужно отложить на другое время. Перед сном можно немного почитать. Это звучит не совсем педагогично, но в этом случае, книга действует как мягкое снотворное.

2. Дать фору

Заодно и попрактиковать навыки планирования. Заведите будильник на несколько минут раньше. Обязательно с расчётом на то, что это время именно «запасное», так сказать, «на раскачаться».

3**. Не всё сразу**

После выхода с новогодних каникул не пытайтесь браться за всё сразу. Это стресс как для тела, так и для мыслей. Приходить на уроки в школу нужно обязательно, а вот дополнительные занятия могут быть лишними. Если нет возможности что-то отменить или перенести, то постарайтесь снизить нагрузку в первую неделю после праздников.

4. **Клуб понимающих**

Не нужно ожидать от ребёнка метаболизма Росомахи из «Людей-икс», моментального включения в обучение и подготовку к экзаменам, если после углеводной комы вы и сами немного не в себе. После новогодних праздников настроиться на «рабочее и продуктивное» настроение не так просто. Не давите. Даже если у вас или у «сына маминой подруги» восстановиться получилось, то не факт что «энергоблок» ребёнка работает так же. Просто нужно чуть больше времени.

5**. Группа поддержки**

Спрашивайте, как прошёл день, как ребёнок себя чувствует. Не забывайте про похвалу, это мотивирует. Радикально ограничивать использование гаджетов ребёнком (потому что и так все праздники играл) или лишать его других любимых радостей не нужно. Достаточно договориться о времени использования. На некоторых устройствах можно поставить лимит на использование приложений.

6. **Больше воды**

Восстановить водный баланс и почистить организм помогут простая вода и морсы. Заведите удобную и красивую бутылочку для воды, которую можно брать в школу, на дополнительные занятия или на экскурсии.

7. **Меньше еды**

Меньше вовсе не подразумевает полный отказ от пищи, это тоже стресс для организма. Обычно, в новогодние праздники мы едим больше обычного и перемешиваем много всего разного. Хорошо очищают организм зелёные овощи, но они не всегда любимы детьми. Если в формате смузи польза так же непривлекательна, то просто дозируйте порции. Не переедайте.

Правильное питание, помимо регулярности приёмов пищи, подразумевает соблюдение оптимального размера порции. Увеличение порции сверх нормы крайне нежелательно. Обильные приёмы пищи вызывают изменения в работе сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Особенно вредны однократные приёмы большого количества сладкой пищи или животного жира.

Если вам захотелось сладкого, то вместо конфет и прочих кондитерских изделий лучше использовать размоченный изюм или другие сушёные фрукты (курагу, чернослив). Во время перекуса не стоит употреблять сладкие газированные и негазированные напитки, а также продукты быстрого питания (фастфуд): картофель фри, чипсы, гамбургеры и так далее, поскольку при регулярном употреблении они могут оказывать негативное воздействие на здоровье.

Питайтесь несколько раз в день. Чем ближе ко сну, тем легче должна становиться еда. Мясные блюда лучше включать в обед, а на ужин съедать молочные, овощные или рыбные блюда.

8**. Не останавливайтесь**

Даже если ребёнок не питает интереса к спорту, а утренняя зарядка выглядит как первый круг ада, то всё переигрывайте.

23.01.2022 замещающие семьи Ленинского района посетили музей полигона ТБО. Дети посмотрели вещи советского времени, ознакомились с различного вида оружием, а также героями различных фильмов.

Читайте в следующем номере:

Месяц Февраль.

Наши именинники.

Рубрика в помощь семьям:

Беседа «Осторожно, гололед!»

Наши мероприятия:

Выезд в Музей ГУ МЧС России по Иркутской области

Отделение сопровождения замещающих семей Ленинского района, г. Иркутск, ул. Ленинградская, 91; тел.: 32-00-98; 32-00-99.

Номер подготовил специалист по социальной работе ОСЗС Федорова Н.Н.

Газета издаётся 1 раз в месяц.