



## ***Savjeti za djecu i roditelje kako u uspješnu novu školsku***

*Nova školska godina je pred nama, a to donosi nove obveze i izazove za nas sve. Kako biste se što bolje pripremili za uspješan početak, donosimo vam nekoliko savjeta:*

*Za djecu:*

*Organizacija: Postavite si raspored učenja, spavanja i slobodnog vremena. Organizacija će vam pomoći da bolje upravljate svojim vremenom i obavezama.*

*Postavljanje ciljeva: Postavite si ciljeve za novu školsku godinu. Može se raditi o akademskim ciljevima, sportskim dostignućima ili osobnom razvoju.*

*Zdrave navike: Održavajte zdrave navike poput uravnotežene prehrane, dovoljno sna i redovite tjelesne aktivnosti. Zdrav način života pridonosi boljoj koncentraciji i energiji.*

*Komunikacija: Ako imate poteškoća u školi ili sa svojim vršnjacima, nemojte se bojati komunicirati o tome. Razgovarajte sa svojim roditeljima, učiteljima ili školskim savjetnicima.*

*Raznolikost interesa: Isprobajte različite aktivnosti i hobije izvan škole. To vam može pomoći da otkrijete svoje strasti i interese.*

*Pružanje podrške vršnjacima: Budi prijateljski nastrojen prema svojim vršnjacima. Učenje kako biti podrška drugima može stvoriti pozitivno okruženje.*

*Za roditelje:*

*Komunikacija s djecom: Redovito razgovarajte sa svojom djecom o njihovim iskustvima u školi. Slušajte ih pažljivo i postavljajte pitanja kako biste razumjeli njihove potrebe i brige.*

*Postavljanje rutine: Uvedite stabilnu rutinu za djecu koja uključuje vrijeme za učenje, slobodno vrijeme, obroke i spavanje. Rutina pomaže djeci da se osjećaju sigurno i organizirano.*

*Podrška i motivacija: Potičite svoju djecu da postave ciljeve i podržite ih u ostvarivanju tih ciljeva. Pokažite interes za njihove interese i aktivnosti.*

*Suradivanje sa školom: Sudjelujte u školskim aktivnostima i roditeljskim sastancima. Suradnja sa školom pomaže boljem razumijevanju djetetovog napretka i potreba.*

*Zdravlje i prehrana: Osigurajte da vaša djeca dobivaju uravnotežene obroke i dovoljno sna. Zdrava prehrana i dobar san podržavaju njihov fizički i emocionalni razvoj.*

*Postavljanje granica: Postavite jasne granice za upotrebu tehnologije i slobodnog vremena. Ograničena upotreba ekrana može poticati veći fokus na učenje i druge aktivnosti.*

*Modeliranje ponašanja: Budi pozitivan uzor svojoj djeci. Pokažite kako se nositi s izazovima, kako komunicirati i kako se brinuti o sebi.*

*Ohrabrivanje samostalnosti: Potičite djecu u preuzimaju odgovornost za svoje obaveze i odluke. Samostalnost im pomaže razvijati vještine potrebne za život.*

*Otvorena komunikacija s učiteljima: Održavajte redovitu komunikaciju s učiteljima kako biste bili informirani o djetetovom napretku i mogućim izazovima.*

*Pružanje podrške: Djeca trebaju znati da su podržana bez obzira na svoje uspjehe i neuspjehe. Pružite im emocionalnu podršku i osjećaj da su voljena.*

*Želimo svim učenicima i roditeljima da im nova školska godina bude vrijeme za rast, učenje i zajednički napredak. Sretno svima u novim izazovima i postignućima!*

**Tekst priredila:**

**Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica**

**Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti**

**Nastavni zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije**

**A. Cesarca 71, Slavonski Brod**