**

*Год учебный на пороге,  
И опять звенит звонок...  
Распахнула двери школа,  
Приглашает на урок!*

День знаний — это не просто праздник учащихся и учителей, это день пышных букетов и белых бантиков на золотистых волосах прилежных учениц. Празднуется день знаний первого сентября, гораздо чаще можно встретить название «первый звонок». Так оно и есть, ведь начинается новый учебный год, каждый возвращается в школу, университет или училище, встречается с однокурсниками, одноклассниками и учителями и, конечно же, слышит первый в учебном году звонок, призывающий к занятиям.

Если всё же Вы решили к семейным праздникам прибавить День знаний, возможно вам пригодятся наши советы.

**Совет №1:** '**Начните праздновать заранее!'**

Последние августовские дни проведите полезно и запоминающе, пусть у ребёнка закрепятся положительные эмоции от летних каникул. Посетите интересные для ребёнка выставки, музеи или просто сходите в парк. А может вам отправиться на экскурсию или пойти в поход? А может в театр или цирк? Что вызовет большее количество положительных эмоций и будет познавательно для Вашего школьника? Интересное окончание каникул прибавит ребёнку положительного настроения!

**Совет №2:** '**Дарите радости с утра!'**

Что любят все дети без исключения? Конечно, подарки!!! А почему бы нам не подарить ребёнку подарок в День Знаний! Какой он должен быть, решать Вам. Если празднуем День знаний, наверное, и полезный и познавательный. Различные школьные принадлежности, книги - всё подойдёт. Можно подобрать для ребёнка познавательную игру (хорошо, если в неё можно будет потом поиграть всем вместе), познавательный диск или видеофильм, электронную энциклопедию (соответствующую возрасту школьника), красивый фотоальбом (Каждому учебному году - свои воспоминания!). Школьникам постарше очень пригодится в школе накопитель информации - USB флешка. Подберите свою идею для подарка и хорошее настроение ребёнка утром 1 сентября вам обеспечено!

**Совет №3:** '**Продолжайте праздник после первого школьного дня!'**

* Если есть время, можно украсить комнату ребёнка шарами (В каждый шар можно положить пожелания на новый учебный год - так приятно их будет потом лопнуть и прочитать!), весёлыми растяжками, плакатами... Удивите ребёнка чем - то необычным и неожиданным!
* Проявите фантазию - устройте конкурсы, игры, вспомните детские песни (караоке так нравятся детям!)!
* Какой праздник без вкусной еды? К накрытию праздничного стола в этот день тоже необходим особый подход, чтобы все блюда были со смыслом (А можно и любимым блюдам вашего ребёнка просто придумать интересные названия!).

**Совет №4:** '**Здоровое питание школьника - залог успеха в новом учебном году!'**

Специалисты считают, что завтрак для ребенка должен состоять из **трех основных элементов**:

* **Фрукты**. Это источник витаминов, поддерживающих иммунитет, и клетчатки. Имейте в виду, больше пользы и витаминов в недавно собранных фруктах. Такие есть даже зимой! Это цитрусовые (при условии, что у ребенка нет на них аллергии), гранаты. В период весеннего авитаминоза актуальны будут черешня, клубника, зелень.
* **Зерновые продукты**. В них есть витамины А и D, железо. Кроме того, в зерновых содержатся сложные углеводы, которые дают энергию после ночного перерыва.
* **Молочные продукты**. Молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимые источники кальция, столь необходимого для детского организма.
* **Отпраздновать День знаний вам поможет хорошее настроение и отличный настрой. С ними у вас все получится. Главное, проявить фантазию и вы устроите настоящее торжество вашему ребенку.**

**Желаем успехов в наступающем новом учебном году!!!**