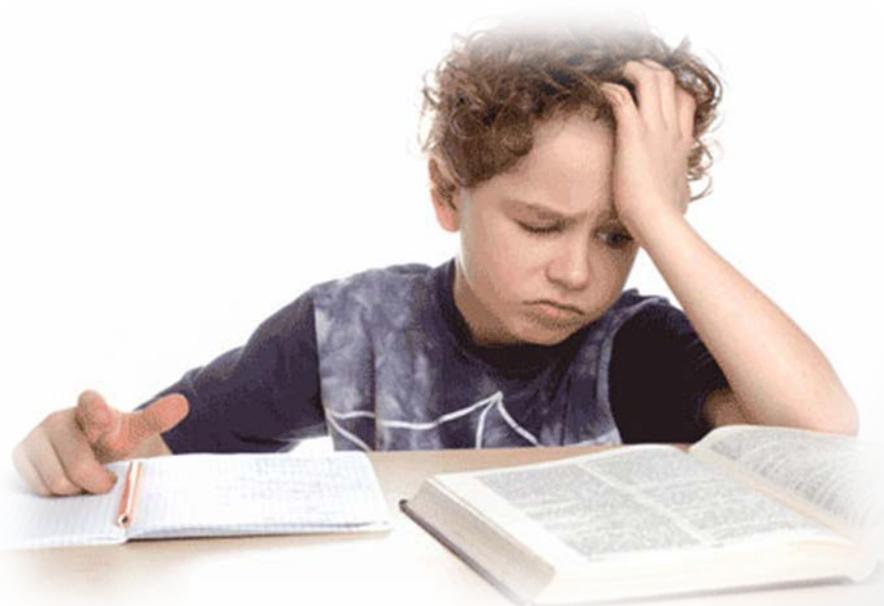


Адаптация к школе

Трудности первоклассника



Адаптация

- Адаптация - естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям.



Виды школьной адаптации

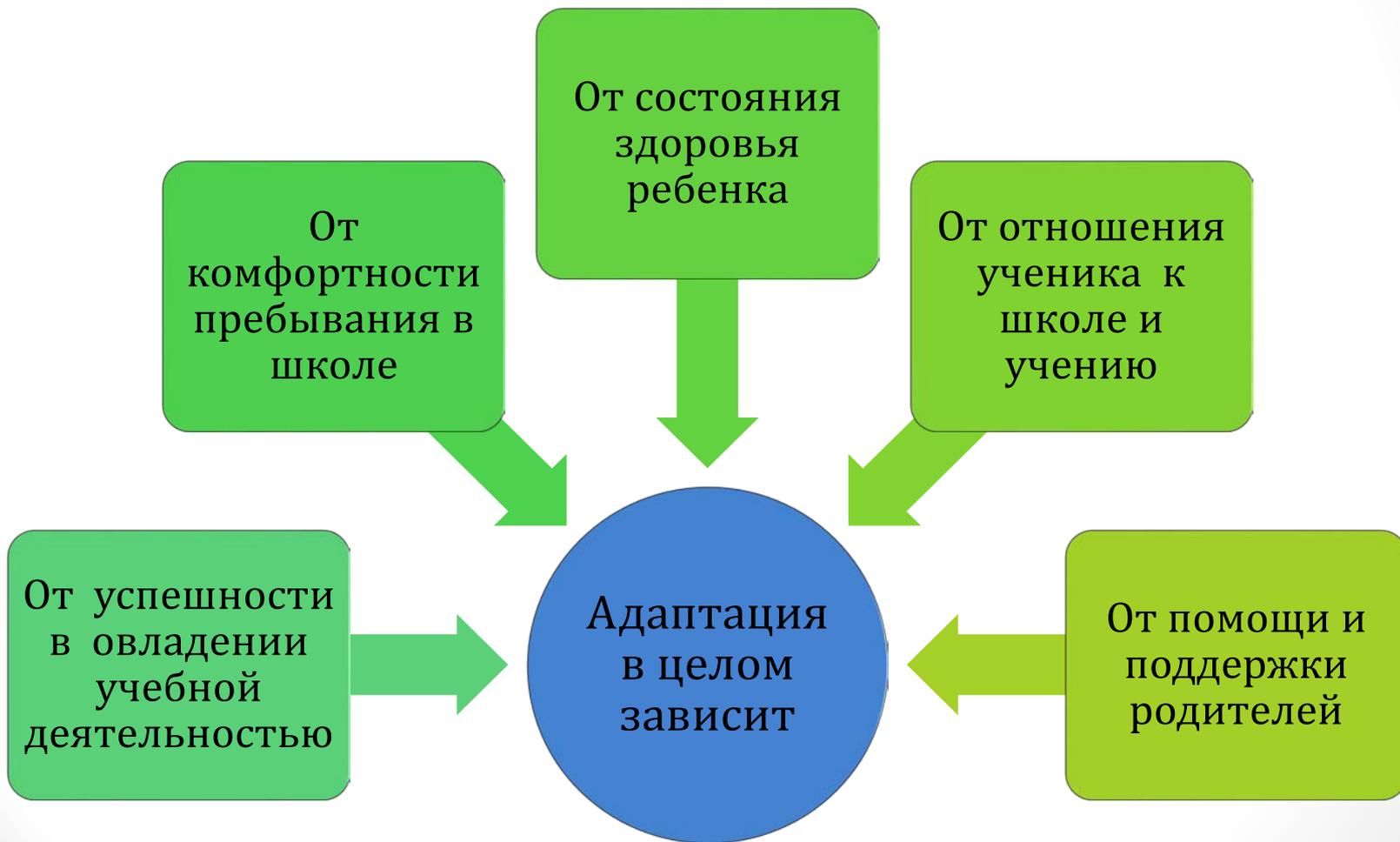
социально- психологическая

процесс формирования адекватного школьного поведения, установления контактов с учащимися, учителями, формирования навыков учебной деятельности

физиологическая

изменения в функционировании физиологических систем организма ребёнка в процессе вхождения в школьную жизнь

Период адаптации ОТ 2 ДО 6 МЕСЯЦЕВ





**Режим
дня**

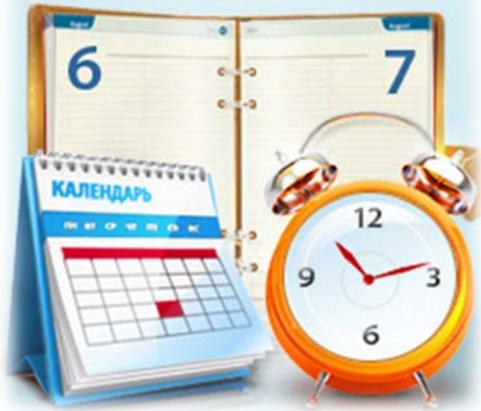
**Правиль-
ное
питание**

УСПЕШНАЯ АДАПТАЦИЯ

**Правиль-
ная
осанка**

**Двига-
тельная
актив-
ность**

РЕЖИМ ДНЯ



- После школы первокласснику желательно отдохнуть (поспать или полежать), а не сидеть перед телевизором, так как детский организм в школе будет испытывать перегрузку
- Уроки лучше делать в период 9-12 часов в выходной день и 16-18 часов - в рабочий день. В это время физиологи отмечают высокий показатель мозговой активности
- Детям семи лет рекомендуется спать не менее 10-11 часов в сутки. Отбой в 21.00. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками

ВНЕШНИЙ ВИД ПЕРВОКЛАССНИКА

- Требования к ранцу:

Жесткость спинки ранца

Небольшой вес (не более 3 кг)

Наличие широких лямок
(35 мм)



Поддержка ребенка:

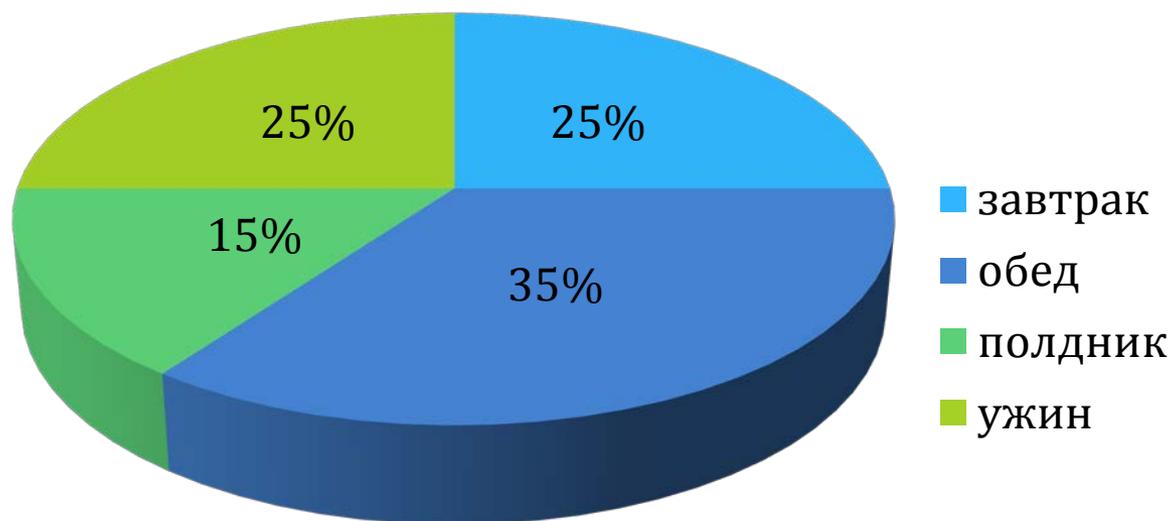
- отдельными словами (красиво, прекрасно, здорово)
- высказываниями («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).
- прикосновениями (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).
- совместными действиями (сидеть, стоять рядом и т.д.).
- выражением лица (улыбка, кивок, смех).



Правильный режим питания

Интервалы между приемами пищи около 3-4 часов

Калорийность



Правильный режим питания

- **Завтрак из 2 блюд:**
 - первое - каша, яйца, творог, овощи, картофель;
 - второе — кофе, молоко, чай с молоком, какао
- **Обед - из 2 - 3 блюд:**
 - 1 блюдо - суп** мясной, овощной или молочный.
 - 2 блюдо — из рыбы или мяса** в разных видах с гарниром крупяным или, лучше, овощным
 - 3 блюдо - сладкий напиток** (компот, кисель, фрукты, ягоды)
- **Полдник** - кефир, простокваша, молоко, кофе, чай с молоком, мучное изделие (булочка, печенье, пирожное, бублик), фрукты, ягоды и сладости
- **Ужин из 2-х блюд за 1,5—2 часа до сна:** первое — каши, запеканки, творожные или яичные блюда, крупяные или овощные котлеты и питье (молоко, чай, кефир).

Правильный режим питания

- **Особое внимание родителей** должно быть обращено на прием детьми горячих завтраков в школе.
- Если ребенок, находясь в школе 5—6 часов, не принимает пищи, он делается менее внимательным, быстро утомляется, восприятие учебного материала снижается.
- Длительные перерывы в приеме пищи отрицательно сказываются на функциональном состоянии центральной нервной системы и всего организма (начинает болеть и кружиться голова, появляются слабость, тошнота, боли в животе).

Двигательный режим первоклассника

- В режим дня обязательно нужно **включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа).**
- Подсчитано, что обычно первоклассник гуляет в среднем 29 минут в день!
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, **спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.** Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребёнком. Только тогда он поймёт их важность и необходимость!
- Используйте возможности Лицея:
занятия со специалистом ЛФК
спортивные секции

ОСАНКА ПЕРВОКЛАССНИКА



- Необходимо следить за положением тела первоклассника во время выполнения ребёнком домашних заданий
- При неблагоприятных условиях резко возрастающая нагрузка на зрение, позвоночник приводит к тому, что близорукость и заболевания опорно-двигательного аппарата появляется и начинает прогрессировать буквально молниеносно
- Письменный стол ребенка должен, как известно, стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правой и справа для левой. Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно



РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР

- Нужно обязательно следовать советам врачей и минимизировать пребывание новоиспеченного школьника перед телевизором и монитором компьютера, если уж нет возможности вообще свести их на нет
- Помните, что в первую очередь нужно соблюдать расстояние от **телевизора** до ребёнка, которое не должно быть меньше диагонали телевизора умноженное на шесть, и время препровождение **не должно быть больше 1 часа в день**
- Работа ребёнка **с компьютером** должна быть **не больше 15-20 минут в день**. Объясните первокласснику, что компьютерные игры часто приводят к нервному перенапряжению

ПРИЗНАКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ:

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелания выполнять домашние задания;
- негативные характеристики в адрес школы, учителя, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.





Рекомендации родителям

- **Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником.** Ваша заинтересованность в его делах, серьезное отношение к его достижениям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
- **Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе.** Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится, у него может что-то не сразу получаться. Это естественно. **Каждый человек имеет право на ошибку.**
- **Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.**
- **Не пропускайте трудности, возникшие у ребенка на первом этапе обучения.** Если, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними в первом классе.
- **Поддерживайте в первокласснике его желание добиться успеха.** В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить. Похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Хорошо!») способны повысить интеллектуальный уровень человека.
- Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, **не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.**
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек более авторитетный, чем Вы – это учитель. **Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.**
- Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. **У первоклассника должно оставаться время для игровых занятий**
-

Ребенок не знает необходимости - ни физической, ни логической. *(Жан Пиаже)*

Задача педагога и родителя объяснить это ребенку, тогда школа и знания будут не тяжелой повинностью, а возможностью для его развития и самоутверждения



Правила воспитания:

- **Нельзя** никогда (даже в сердцах) **говорить ребенку**, что он хуже других.
- **Следует** по возможности честно и терпеливо **отвечать на любые вопросы ребенка**.
- Старайтесь каждый день **находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком**. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;
- **Учите ребенка** свободно и непринужденно **общаться** не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- **Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь**.
- Будьте **честны в оценках своих чувств к ребенку**.
- **Всегда говорите ребенку правду**, даже когда вам это невыгодно.

Правила воспитания:

- **Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.**
- **Не добивайтесь успеха силой.** Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- **Выработайте единую тактику общения всех взрослых** в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей
- **Признавайте права ребенка на ошибки.** Учите конструктивно относиться к ошибкам и неудачам, объясняйте, что не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Критические замечания могут лишить ребенка уверенности в себе, а это скажется и на всем его отношении к учебе

Правила воспитания



- **Думайте о детском «банке» счастливых воспоминаний.** Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" **Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.**
- **Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.** Хотя иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
- Помните, что в течение года есть **критические периоды**, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это **первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.** В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;
- Учтите, что даже совсем большие **дети очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания.** Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. **Первое условие школьного успеха первоклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.**

Рекомендации:

- ▶ **Ваше участие и интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребенка.** И эти способности вы также сможете ненавязчиво направлять и укреплять в дальнейшем.
- ▶ **Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребенка.** Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания. Впервые годы обучения учитель становится непререкаемым авторитетом для ребенка.
- ▶ **Не сравнивайте ребенка с одноклассниками,** как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребенка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность.
- ▶ **Будьте последовательны в своих требованиях.** Если стремитесь, например, чтобы ребенок рос самостоятельным, не спешите предлагать ему помощь, дайте ему почувствовать себя повзрослевшим.
- ▶ **С пониманием относитесь к тому, что у вашего малыша что-то не будет получаться сразу,** даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением

Рекомендации:

- **∅ Нежелательно отправлять ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок.** Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.
- **∅ Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут.** Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку.
- **∅ Компьютер, телевизор** и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться **не более часа в день** — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.
- **∅ Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке.** Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя