

Здоровье

Помните о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий.

Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме.

Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника. Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи.

Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.

Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.

Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности.

Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения.

Муниципальное бюджетное учреждение Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

В первый раз в пятый класс



МБУ ЦППМСП

Ул. Коммунистический проспект, д. 32

Тел. 6-27-01

Адаптация проходит в несколько этапов.

I этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс воздействий новых условий организм отвечает бурной реакцией. Подростки подвижны, говорливы, быстро утомляются. Идет ломка старых стереотипов отношений с учителями, старого стереотипа работы на уроке и выработка новых (2-3 недели)

II этап – неустойчивое приспособление, буря начинает затихать, организм ищет и находит оптимальные варианты реакций (2 недели)

III этап – период относительно устойчивого приспособления (на 5-6-ой неделе).

Что меняется?

а) подросток приступает к изучению основ наук, усложняется материал и как следствие – требования к подростку: от него требуется овладение навыками самостоятельной работы и самоорганизация, повышаются требования к интеллектуальной сфере и произвольности;
б) обучение происходит разными учителями, требования их различны, стиль обучения так же

Изменение самого ребенка:

а) вступает в подростковый период развития – со всеми последствиями (эмоциональная неустойчивость, быстрая утомляемость);

б) интеллектуальный рост, развитие способностей к самопознанию и самопониманию (что приводит к изменению отношения к себе, учителям, учебе). Стремление к самостоятельности, взрослости, активность во всех сферах деятельности;

в) смена ведущей деятельности: учебная деятельность – общение

г) возникновение мотивационного кризиса (старые мотивы потеряли свое значение, а новые еще не возникли)

Об адаптации подростков к новым условиям можно говорить, если наблюдается благополучие в 3-х сферах деятельности подростка в школе: учебной деятельности, общении с одноклассниками, общении с учителями.

В чем проявляется дезадаптация?

– неустойчивость;
– нарушение дисциплины;
– конфликтность;
– пассивность;
– негативное отношение к школе вообще;
– уединенность;
– меньшая эффективность работы по сравнению со способностями.

Насторожить должны:

Усталый, утомленный вид ребенка.
Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.
Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
Нежелание выполнять домашние задания.
Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
Беспокойный ночной сон.
Трудности утреннего пробуждения, вялость.
Постоянные жалобы на плохое самочувствие

От чего зависит адаптация?

- ⇒ от уровня овладения учебной деятельностью
- ⇒ от интеллектуальных способностей
- ⇒ от личностных качеств подростка
- ⇒ от семейной ситуации
- ⇒ от состояния здоровья

Рекомендации для родителей

Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

- ⇒ Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
- ⇒ Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня. Недопустимость критики в адрес ребенка в присутствии других людей (учителей, сверстников).
- ⇒ Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к новым условиям.
- ⇒ Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- ⇒ Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи.
- ⇒ Моральное стимулирование достижений ребенка.
- ⇒ Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.