

Что сделать, чтобы ребенок быстрее привык к школе

ХВАЛИТЬ!

Поощряйте его даже за самые маленькие и незначительные достижения.



СПАТЬ!

Следите за его режимом. Младшим школьникам нужно спать не меньше 11 часов, поэтому, в кроватку свое чадо лучше отправлять в 21:00



ГУЛЯТЬ!

Перед тем, как сесть за уроки, прогуляйте пару часов на свежем воздухе.



ПРОСНУТЬСЯ!

Делайте со своим ребенком утреннюю зарядку, хотя бы самую простую.



ИГРАТЬ!

Если у ребенка нет своей комнаты, то отведите ему место, где бы он мог играть и заниматься. «Своя территория» очень важна.



РАЗБИВАТЬ!

Любые задания для ребенка разбивайте на мелкие части, так ему будет проще их выполнить.



ВЕРИТЬ!

Наберитесь терпения, и ни в коем случае не допускайте мысли, что ваш ребенок не такой умный, как другие. Если что-то не получилось сегодня, то завтра обязательно получится.



2x2



Признаки успешной адаптации

- удовлетворенность процессом обучения; ребенка
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями — с одноклассниками и учителем.





Адаптация к школе



Начинайте заранее готовить ребенка к возобновлению учебного процесса!

Почему это важно

- Процесс адаптации имеет разную длительность:
1 класс – 1.5 месяца
5 класс – 1 месяц
2-4 и 6-11 класс – 2-3 недели.



Рекомендации родителям

- Ребёнок должен придерживаться определённого режима дня
- Внесите в его рацион питания продукты, содержащие цинк (мясо, птицу, морепродукты)
- Позаботьтесь вместе с педиатром о комплексе витаминов
- Настройте ребёнка на позитивный лад
- Позволяйте ребёнку самому выбирать школьные принадлежности и вещи
- Разделяйте понятия «Дом» и «Школа»
- Не забудьте о необходимых прививках
- Напомните ребёнку правила личной гигиены
- Выучите с ребёнком домашний адрес и ваши мобильные телефоны
- Проговорите и выучите ПДД
- Проговорите и выучите правила безопасного поведения при встрече с незнакомцем
- Следите за питанием ребёнка дома
- Гаджет

Поддержка родителей

- Не забывайте хвалить и поддерживать ребёнка
- Не забывайте ему говорить слова любви, доброты, нежности и ласки
- В случае конфликта с ребёнком, объясните ему спокойным голосом: «Мы тебя любим, но нам не нравится твой поступок».
- Всегда предлагайте ребёнку свою помощь, если Вы видите, что она ему необходима.
- Находите всегда слова поддержки, чтобы ребёнок не опускал руки, а продолжал идти к намеченной цели.

Соблюдение этих рекомендаций, поможет вашему ребёнку справиться с адаптацией к школе после летних каникул без последствий для его физического и психологического здоровья!



Здоровье детей – в ваших руках!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

8

!

Важные моменты для родителей первоклассников

1

- ! Поддержите в ребенке его стремление стать школьником и хорошо учиться.
- ! Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- ! Помните, ребенок имеет право на ошибку. Ошибка – это нормально. Никто не учится без ошибок.

2

- ! Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие: возможно, адаптация ребенка к школе проходит не совсем гладко. Обсудите это с врачом, психологом.
- ! Знайте: даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание.
- ! Не пропускайте трудности, возникающие у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Помогите ему с ними справиться.

3

- ! Не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- ! Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- ! Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее радости и привычных дел. У первоклассника должно оставаться достаточно свободного времени для любимых занятий.

!

Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха.
В каждом его деле обязательно найдите то, за что можно похвалить.