



# АДАПТАЦИЯ

Ваш ребёнок теперь ученик!!!





***Адаптация к школе*** - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему.





**50-60 % детей –  
адаптация в течение первых 2 -3 месяцев обучения.**

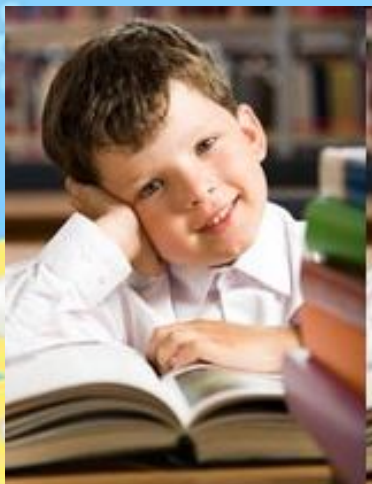
**У детей:**

**-хорошее настроение,**

**-активное отношение к учебе,**

**-желание посещать школу,**

**-добросовестно выполнять требования  
учителя.**





**-30 % детей –  
адаптация до конца первого полугодия.**

**Дети:**

**-предпочитают игровую деятельность учебной,**

**-не сразу выполняют требование учителя,**

**-часто выясняют отношения со сверстниками,**

**-у детей встречаются трудности в  
усвоении учебных программ.**





**14 % детей –  
болезненная и длительная адаптация  
(до 1 года)**

**Дети:**

- отличаются негативными формами поведения,**
- устойчивыми отрицательными эмоциями,**
- нежеланием учиться и посещать школу.**



# ☀️ Можно ли быть уверенным, что

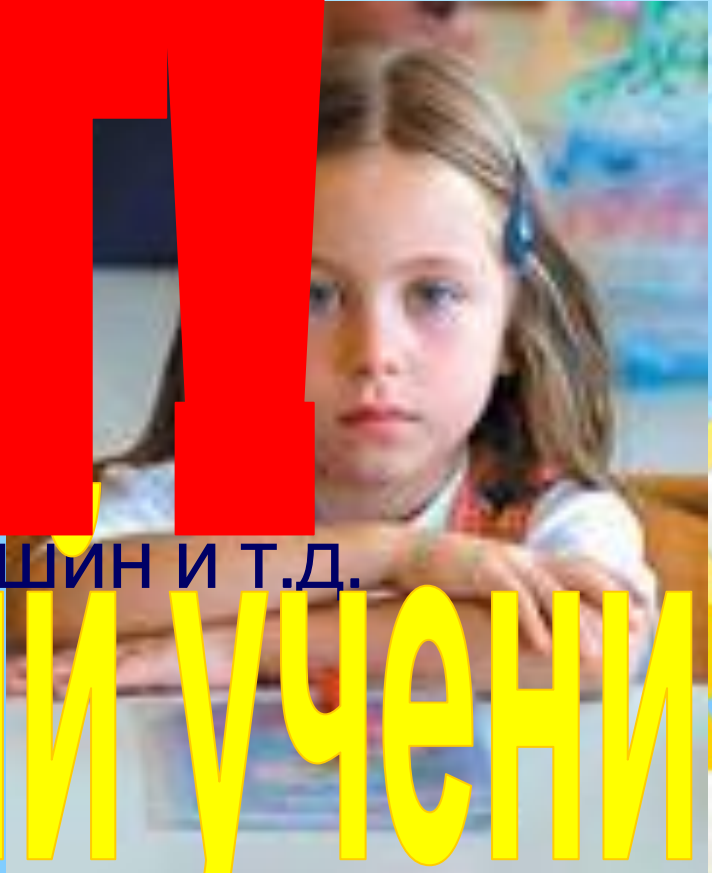
Читаю

Знаю

КОНТИН

Знаю

# НЕ!



# Успешный ученик



А теперь представим,  
каково в школе ребенку?

И что от школы ребенок ждёт?





# Новая жизнь ребятам кажется утомительной и не всегда интересной.

Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями;





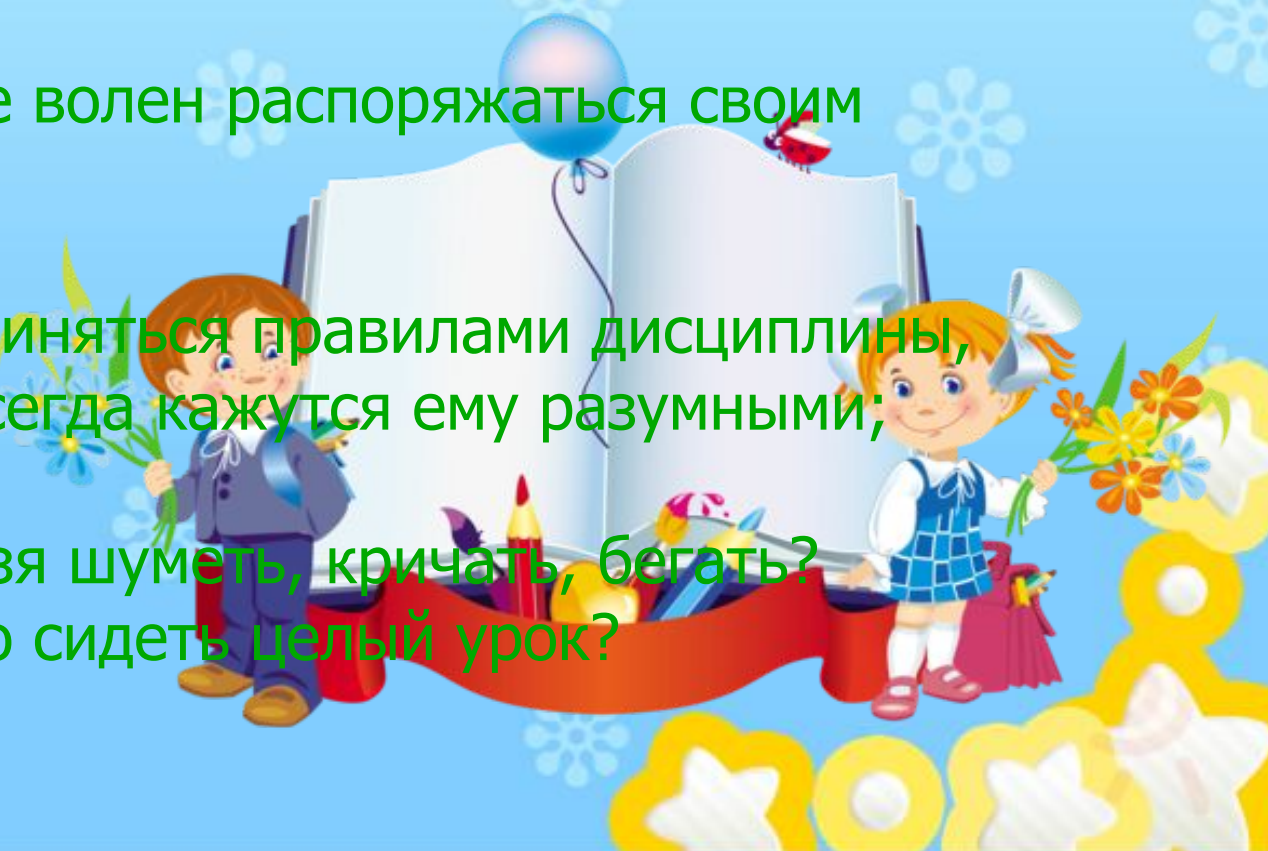


# **У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности:**

В школе он не волен распоряжаться своим временем;

Должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными;

Почему нельзя шуметь, кричать, бегать?  
Почему нужно сидеть целый урок?





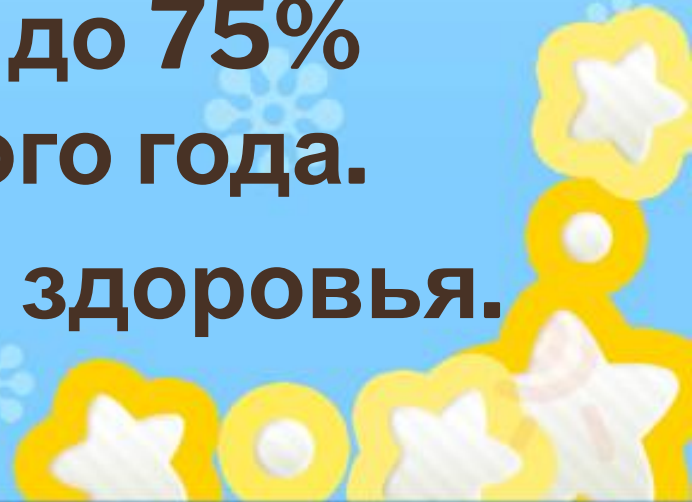
# Этапы адаптации:

- **1 этап** (первая-вторая недели) – ориентировочный. Значительное напряжение всех систем организма.
- **2 этап** (третья-четвёртая недели) – неустойчивое, постепенное приспособление.
- **3 этап** (пятая-шестая недели) – относительно устойчивое приспособление.



## **Показатели трудностей адаптации.**

- **Выраженное утомление – у 40%.**
- **Неврозоподобные реакции (нарушение сна или аппетита, страх перед школой, головные боли, боли в животе – до 75% детей в начале учебного года.**
- **Ухудшение состояния здоровья.**





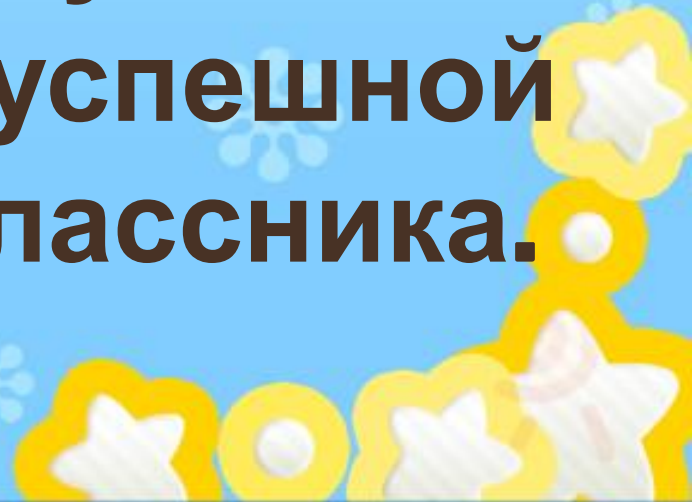
- **Изменения в поведении (агрессивность, слезливость, капризность, вялость или перевозбуждение, раздражительность).**
- **Трудности в усвоении программы.**
- **Проблемы в отношениях со сверстниками, учителем.**






# ***Семья – залог успеха***

**Терпение и  
доброжелательность,  
эмоциональная поддержка и  
похвала, любовь и участие  
родителей – залог успешной  
адаптации первоклассника.**





# Помощь детям должна идти в трех направлениях:

- организация режима дня;
- контроль за выполнением домашних заданий;
- приучение детей к самостоятельности.





# Режим дня первоклассника

- Суточный сон – **11, 5 часов (10 +1,5).**
- Подъём – за **1-1,5 часа** до занятий.
- Утренняя гимнастика.
- Питание (завтрак, обед, полдник, ужин).
- Прогулки – **3-3,5 часа** в день.
- Занятия дома – с **16 до 20 часов**, не более одного часа с перерывами через **20 минут**.



# Режим дня первоклассника

- Внешкольные занятия – по состоянию ребёнка, спокойно, без спешки.
- Игры, любимые занятия дома.
- Посильная помощь по дому.
- Общение с родными.
- Просмотр телепередач – 2-3 раза в неделю не более 30 минут.
- За компьютером – не более 15-20 минут с гимнастикой для глаз и осанки.





# Режим дня первоклассника

- Совместная подготовка к школе с вечера : собрать портфель, приготовить одежду, обсудить меню завтрака.
- Отход ко сну – в одно и то же время, после спокойных игр и гигиенических процедур. Спать ребёнок должен при полной тишине и темноте.



**При проверке заданий  
не спешите указывать на ошибки,  
пусть ребёнок найдет их сам,  
не давайте готового ответа на вопросы.**





## Рекомендуемые фразы для общения.

-Ты у меня умный, красивый.

-Как хорошо, что у меня есть ты.

-Ты у меня молодец.

-Я тебя очень люблю.

-Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.

-Спасибо тебе, я очень благодарна.

-Если бы не ты, я бы никогда с этим не справилась.





**Ежедневной критики должно быть  
в 3 раза меньше,  
чем позитивных действий, особенно  
физических проявлений ласки и любви**

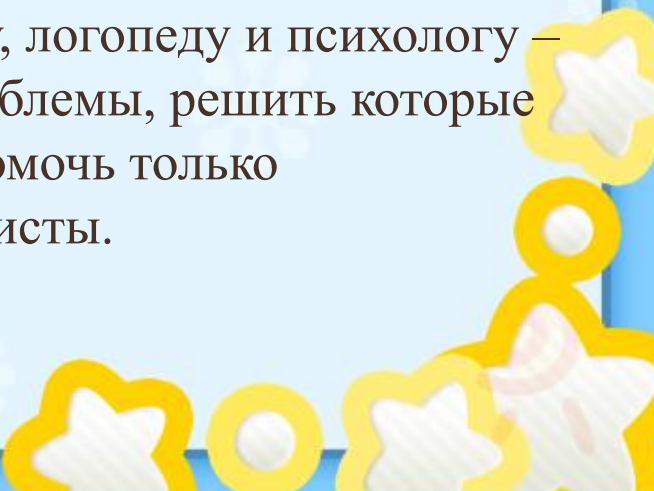




# Рекомендации родителям



- Будьте внимательны к ребенку!
- Не предъявляйте завышенных требований!
- Обязательно беседуйте с ребенком в конце дня о его школьных впечатлениях, открытиях проблемах!
- Расскажите учителю, если после начала обучения вы заметили изменения в поведении ребенка дома!!!

- Следите за режимом дня ребенка!
  - Наберитесь терпения, особенно если у ребенка возникают проблемы в усвоении учебного материала.
  - Ребенок должен знать, что **ВАША ЛЮБОВЬ К НЕМУ** не зависит от результатов его обучения!!!
  - Не стесняйтесь обращаться к педагогу, логопеду и психологу – есть проблемы, решить которые могут помочь только специалисты.
- 



# Основные показатели адаптации

- Формирование адекватного поведения.
- Установление контактов с учащимися, учителем.
- Овладение навыками учебной деятельности



