






*Как помочь ребенку  
адаптироваться в школе*

*Подготовила  
воспитатель Амплеева Анастасия  
Валерьевна*



The background features a grid pattern on the left side, transitioning into a white space with scattered autumn leaves in shades of red, orange, and yellow. In the bottom left corner, there is a pink school bag, a stack of three books (blue, green, and white), and a red apple.

*Первые месяцы в школе – самое трудное время в жизни многих учеников.*


*Как сделать так, чтобы ребенок хорошо себя чувствовал в новых условиях, как помочь адаптироваться?*

*Если ваш малыш  
трудно привыкает к новым  
условиям,*



*то обязательно возьмите  
отпуск на недельку-другую.*





*О чем нужно спросить ребенка в его первый школьный день?*

- ✓ Как зовут твою учительницу?
- ✓ Как зовут твоего соседа(соседку) по парте?
- ✓ Что нового ты узнал сегодня в школе?
- ✓ Что тебе было непонятно?
- ✓ С кем из своих одноклассников ты уже познакомился?
- ✓ Какие уроки у вас были? Было ли тебе интересно?
- ✓ Попросите ребенка пересказать коротко то, о чем рассказывали на уроках.



## *Возможные проблемы первого дня:*

- ✓ Ребенок испугался новой обстановки.
- ✓ Ребенок не подружился ни с кем в классе.
- ✓ Ребенок не нашел туалет.
- ✓ Ребенок расплакался в школе;
- ✓ Ребенок говорит, что завтра в школу не пойдет и просит отвести его обратно в детский сад;
- ✓ Ребенок говорит, что ему не понравилось на уроках, и хочет, чтобы завтра были только перемены.



# Как помочь ребенку в период адаптации к учебе



# Режим первоклассника

Сон,  
не менее 11,5 ч.

Выполнение  
домашнего задания  
– не более 1 часа

Прогулки 3-3,5  
часа

Кружки, секции  
не более 1 часа

Телевизор,  
компьютер 30  
мин. 2-3 раза в  
неделю





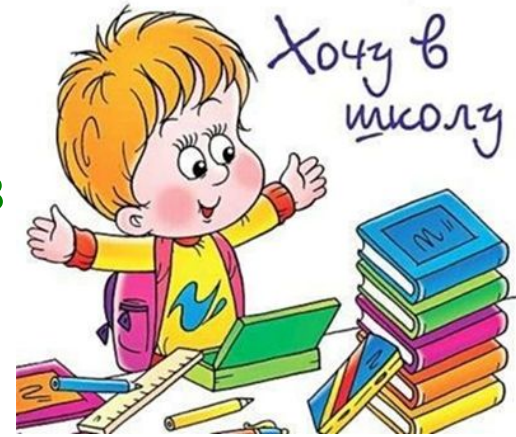
*На что следует обращать внимание в первые недели в школе?*

**Улыбка на детском лице – это индикатор его душевного здоровья и благополучия.**



## Как определить, адаптировался ли ребенок к школе?

- ✓ Утром идет в школу в хорошем настроении
- ✓ Возвращается из школы тоже в хорошем настроении
- ✓ Рассказывает о том, что было в школе, в основном, с положительным настроением
- ✓ Подружился, хотя бы с двумя одноклассниками
- ✓ Не боится учительницы
- ✓ Нравятся не только перемены и прогулка, но и уроки
- ✓ Не отказывается выполнять домашние задания
- ✓ Не отказывается идти в школу





*Дорогие родители!*

*Желаю вам запастись железным терпением, вспомнить себя, когда вы первый раз должны были пойти в школу, и прочувствовать на себе все то, что чувствует сейчас ваш ребенок. Помогите ему сделать свой первый шаг в новую жизнь, не оставляйте один на один со своими чувствами и проблемами. Пусть 1-ое сентября станет для вас и вашего ребенка самым радостным, самым светлым и самым запомнившимся днем в жизни!*



Спасибо за  
внимание!

