



АДАПТАЦИЯ  
первоклассников  
к школе



# Адаптация-это

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



## **Физиологические условия адаптации первоклассников к школе**

- организовать перерывы в процессе выполнения уроков, наполняя их двигательной активностью;
- во время выполнения заданий обращать внимание на правильную посадку во избежание искривления позвоночника, на освещение рабочего места для предупреждения близорукости;
- тренировать мелкие мышцы кистей рук;

## **Физиологические условия адаптации первоклассников к школе**

- обязательно вводить в рацион витаминные препараты, овощи, фрукты;
- создавать условия для занятия спортом;
- воспитывать самостоятельность и ответственность ребёнка как главные качества сохранения собственного здоровья.

## Психологические условия адаптации первоклассников к школе

1. Недопустимо применять физические меры воздействия, запугивание, критику в адрес ребёнка, особенно в присутствии других людей.
2. Желательно познакомиться с одноклассниками и пообщаться с ними после уроков.
3. Необходимо проявлять интерес к школьным делам ребёнка, к школе, классу, к каждому прожитому в школе дню.
4. Следует помнить, что первое условие успеха в школе – самооценка ребёнка для родителей.
5. Создавать благоприятный климат в семье.
6. Предоставлять ребёнку самостоятельность в учебной работе и вместе с тем обоснованно контролировать его учебную деятельность.
7. Поощрять ребёнка, и не только за учебные успехи.

- **Что обеспечит успех ребёнка в школе?**
- **Что больше всего способствует возникновению желания учиться?**
  - а) Физическое здоровье.
  - б) Развитый интеллект.
  - в) Умение общаться и способность взаимодействовать со сверстниками.
  - г) Умение считать и читать.
  - д) Выносливость и работоспособность.
  - е) Аккуратность и дисциплинированность.
  - ж) Хорошая память и внимание.
  - з) Инициативность, воля и способность действовать самостоятельно.