



Адаптация первоклассника

Родительское собрание
в 1 классе



Адаптация

- это процесс приспособления организма человека к новым условиям окружающей среды.

Адаптация первоклассника – это процесс приспособления ребенка к школьной обстановке, классу, учителям, к школе, в целом.

Адаптация может длиться от 2 недель до 6 месяцев

Признаки успешной адаптации

- Ребенку нравится учиться в школе.
- Он легко осваивает школьную программу.
- Есть стремление к самостоятельному выполнению заданий.
- Взаимоотношения в классе и с учителем у ребенка благоприятные.





Признаки дезадаптации:

- Ребенок испытывает негативные чувства по отношению к школе (страх, злобу и т.д.).
- У ребенка есть трудности при усвоении школьной программы.
- Ребенок не стремится и не способен самостоятельно решать учебные задачи без помощи родителей и учителей.
- У ребенка складываются конфликтные отношения в школе (с одноклассниками, с учителем).

Анкетирование



1. Охотно ли Ваш ребёнок идёт в школу?

- неохотно
- без особой охоты
- охотно, с радостью.

2. Вполне ли ребёнок приспособился к новому режиму? Принимает ли как должное новый распорядок?

- пока нет
- не совсем
- в основном да.

3. Переживает ли за свои учебные успехи и неудачи?

- нет
- не вполне
- в основном, да.

4. Делится ли с Вами своими школьными впечатлениями?

- иногда
- довольно часто.

5. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

- в основном отрицательные впечатления
- положительных и отрицательных примерно поровну
- в основном положительные впечатления.

6. Как ребёнок преодолевает трудности в работе?

- перед трудностями сразу пасует
- обращается за помощью
- старается преодолеть, но может отступить
- настойчив в преодолении трудностей.

7. Часто ли ребёнок жалуется на одноклассников, обижаются на них?

- довольно часто
- бывает, но редко
- такого практически не бывает.

8. Справляется ли ребёнок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

- нет
- скорее нет, чем да
- скорее да, чем нет.

9. Жалуется ли Ваш ребёнок на беспричинные боли?

- достаточно часто
- иногда
- практически не жалуется.

10. В какое время ложится спать?

11. Каков характер сна?

- спокойный
- беспокойный, тревожный.

12. Сколько времени в среднем ребёнок ежедневно тратит на выполнение домашнего задания? Укажите конкретную цифру _____

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.

Памятка для родителей

- 1) Условия успешности обучения в школе: здоровье, кругозор, психологическая готовность, адекватная самооценка, познавательный мотив, желание учиться.
- 2) Предпосылки сформированности учебной деятельности: ориентация на систему правил в работе, умение слушать, выполнять инструкцию взрослого, умение работать по образцу.
- 3) Положительную мотивацию вашему ребёнку создадут: ваше спокойное и радостное отношение к школе, отсутствие завышенных требований к успехам ребёнка, оптимистичные рассказы о школе, отсутствие страха ребёнка перед возможной ошибкой, развитый познавательный интерес к окружающему миру.

Рекомендации

- Чаще хвалите ребенка за успехи, хоть и небольшие.
- Проявляйте неподдельный интерес к школьной жизни ребенка.
- Поддерживайте и одобряйте его внеурочные занятия и хобби.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми.
- Стремитесь, чтобы ребенок придерживался единого распорядка дня.

**Берегите своих детей,
заботьтесь о них,
учите их жить в этом сложном
мире**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

До новых встреч!



Источники информации:

- <http://vospitatel.edu54.ru/node/88044> - анимированные картинки
- **Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н.** Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 464с.
- <http://psycholog-school.ru/diagnostics/questionnaire-for-parents.php> - анкета для родителей