

# Трудности адаптации первоклассников к школе

# Способы преодоления физиологических проблем в здоровье ребёнка

- Изменение режима дня ребенка, увеличение физической нагрузки.
- Необходимость смены учебной деятельности, создание условий для двигательной активности между выполнением уроков.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места.
- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- Введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.
- Забота родителей о закаливании ребёнка.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребёнка.
- Организация правильного питания ребёнка.

# Способы преодоления психологических трудностей адаптации

- Создание приятного психологического климата в отношении ребёнка со стороны всех членов семьи.
- Первое условие школьного успеха – самооценку ребёнка для его родителей.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребёнок, к каждому прожитому им школьному дню.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребёнка.
- Учёт темперамента ребёнка в период адаптации к школьному обучению.
- Предоставление ребёнку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребёнка и не только за учебные успехи.

# Памятка для учеников

- Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
- Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе.
- Не дерись без причины.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего.
- Будь внимателен.
- Из-за отметок не плачь. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся всё делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть.
- **Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!**

Помните, что у вас есть самое великое чудо на свете.

Это чудо...

***Я – ВАШ РЕБЁНОК!***