

Первые дни в школе: как помочь ребенку адаптироваться в новых образовательных условиях

*Камагаева Наталья Николаевна,
МБОУ «НШ № 33» г. Майкопа,
учитель начальных классов,
заместитель директора по УВР,
высшая квалификационная категория*



1 сентября -
ДЕНЬ ЗНАНИЙ!





Адаптация

механизм социализации личности,
включение ее в систему новых отношений и общественных связей

физиологическая

ежедневное самочувствие, уровень работоспособности, сон, аппетит, наличие заболеваний, обострение хронических болезней

Внимание на:

-зрение,

-опорно-двигательный аппарат,
-обострение заболеваний центральной нервной системы

психологическая социальная

мотивация к школе и учебе, смена ведущего игрового вида деятельности на учебный, необходимость длительной произвольной концентрации внимания,

появление новых обязанностей, необходимость самостоятельного решения возникающих проблем, сложности с подчинением школьному режиму, выдерживание школьного ритма

«вжиться в роль ученика»
установить контакт с учителем, осознать круг своих обязанностей и подчиняться школьным требованиям, наладить отношения с одноклассниками, не создавать конфликтные ситуации в классе, овладеть необходимыми учебными умениями и навыками

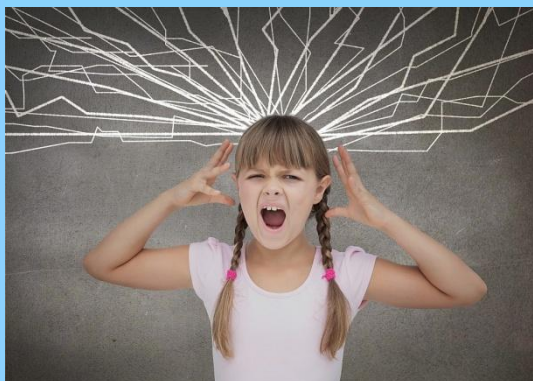


Условия успешной адаптации:

- организация учебно-познавательной деятельности в соответствии с возрастными особенностями шестилеток,
- создание комфортных условий для общения,
- проведение оздоровительно-профилактической работы,
- организация щадящего режима школьных занятий с постепенным переходом к обычному распорядку,
- соблюдение санитарно-гигиенических требований,
- организация активного досуга во внеурочное время,
- формирование положительного отношения семьи к новому статусу ученика,
- проведение постоянного мониторинга уровня адаптации



Стресс



раздражительность
или подавленное настроение



плохой сон



плохое настроение



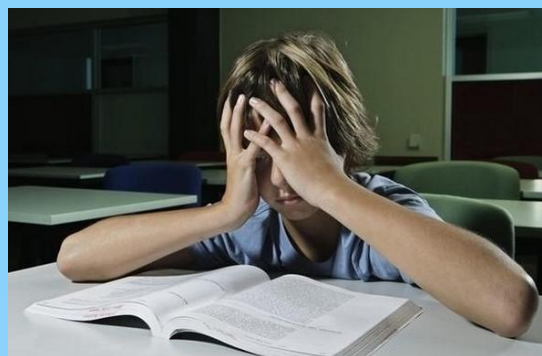
апатия



ухудшение самочувствия



дисциплинированность



нарушение мозговой деятельности



Постановление

Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010

№ 189

«Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 24.11.2015 г.)

- обучение только в первую половину дня;
- 5-дневная учебная неделя;
- учебные помещения – не выше 2-го этажа;
- безотметочное обучение и отсутствие домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти (при традиционном режиме обучения);
- вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей — не более 1,5 кг.



Постановление

Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010

№ 189

«Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от 24.11.2015 г.)

- сентябрь, октябрь — по 3 урока по 35 минут каждый;
- ноябрь, декабрь — по 4 урока по 35 минут каждый;
- январь, май — по 4 урока по 40 минут каждый;
- 2 физминутки на уроке;
- 4 урока и 1 день в неделю — не более 5 уроков, за счет урока физической культуры
- динамическая пауза или прогулка на свежем воздухе не менее 40 минут;
- особенности расписания;
- разгрузочный день – четверг (или пятница)



Программа адаптации первоклассников

- диагностика;
- адаптационные и корректирующие занятия с детьми;
- работа с родителями



Педагог



Учитель



Физическая нагрузка



Физическая нагрузка в школе



Физическая нагрузка после школы



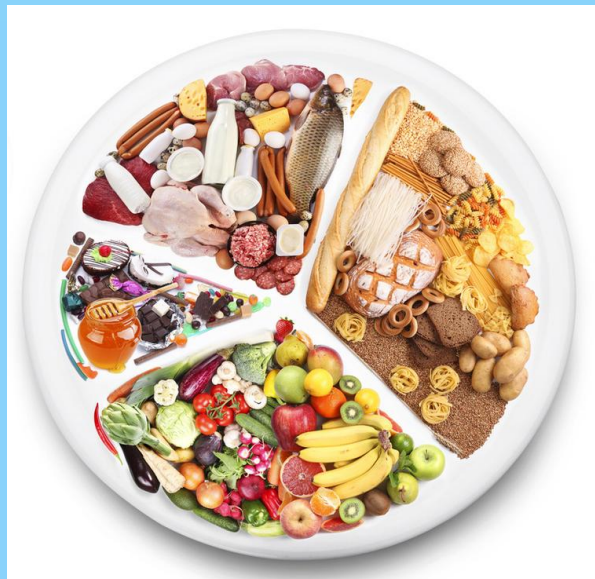
Питание

Потребность в энергии в среднем 2300 ккал в сутки.

Потребность в белках - 80-90 г в день.

Потребность в жирах - 80 г в день.

Потребность в углеводах - 260-320 г в день.



Творог - 50 г, мясо - 140 г, молоко и молочные продукты - 500 мл, яйца - 1 штука, сыр - 10-15 г, рыба - 50 г, хлебобулочные изделия - 225 г: из них ржаной хлеб - 75 г, мука - 25 г, крупы, макароны и бобовые - 35-45 г, овощи - 275-300 г, картофель - 200 г, фрукты сырые - 150-300 г, фрукты сушеные - 15 г, сахар и сладости - 70 г, сливочное масло - 25 г, растительное масло - 10 г.



Семья



Взаимодействие семьи и школы



Педагог



Родитель



Признаки успешной адаптации

- Удовлетворенность ребенка процессом обучения
- Степень затрат и усилий ребенка для усвоения школьной программы
- Степень самостоятельности ребенка при выполнении учебных заданий



Признаки трудностей с адаптацией

- Неуспеваемость
- Уход в себя
- Постоянное нарушение правил поведения
- Многословная, но бессодержательная речь
- Лень





Советы родителям



Советы родителям

Не спешите записывать ребенка в различные кружки и секции,
не настаивайте на дополнительных занятиях.

В первые месяцы адаптации к школе предоставляйте своему ребенку
возможность чувствовать себя маленьким.

Давать ребенку возможность полноценно выспаться.

Спать примерно 11 часов в сутки.

Будите ребёнка ласково.

Послеобеденный сон.

Расслабляющий массаж перед сном.

Не спешите.

Не запугивайте ребёнка перед выходом в школу!

Внушайте ребенку оптимизм.



Советы родителям

Забирая ученика из школы, не приставайте к нему с бесконечными вопросами.

Малыш чем-то опечален, — дайте ему время, пусть расскажет о своей проблеме сам.

Учитель высказал вам замечания по поводу ребенка, воспринимайте это сдержанно.

Не упрекайте ребенка за то, что у него что-то плохо получается
или он что-то прослушал, или забыл.

Не сравнивайте школьные успехи своего ребенка с успехами других детей
или своими собственными.

Не пугайте ребенка двойками.

Не награждайте (и уж тем более не наказывайте) за успехи в учебе.

С интересом относитесь к тому, чему малыш научился, с радостью отмечайте,
если что-то ему удалось хорошо сделать.



