

Адаптация учащихся первых классов к школе



Проектная группа:

Козлова Е.А. (психолог)

Гаврилова А.В. (учитель)

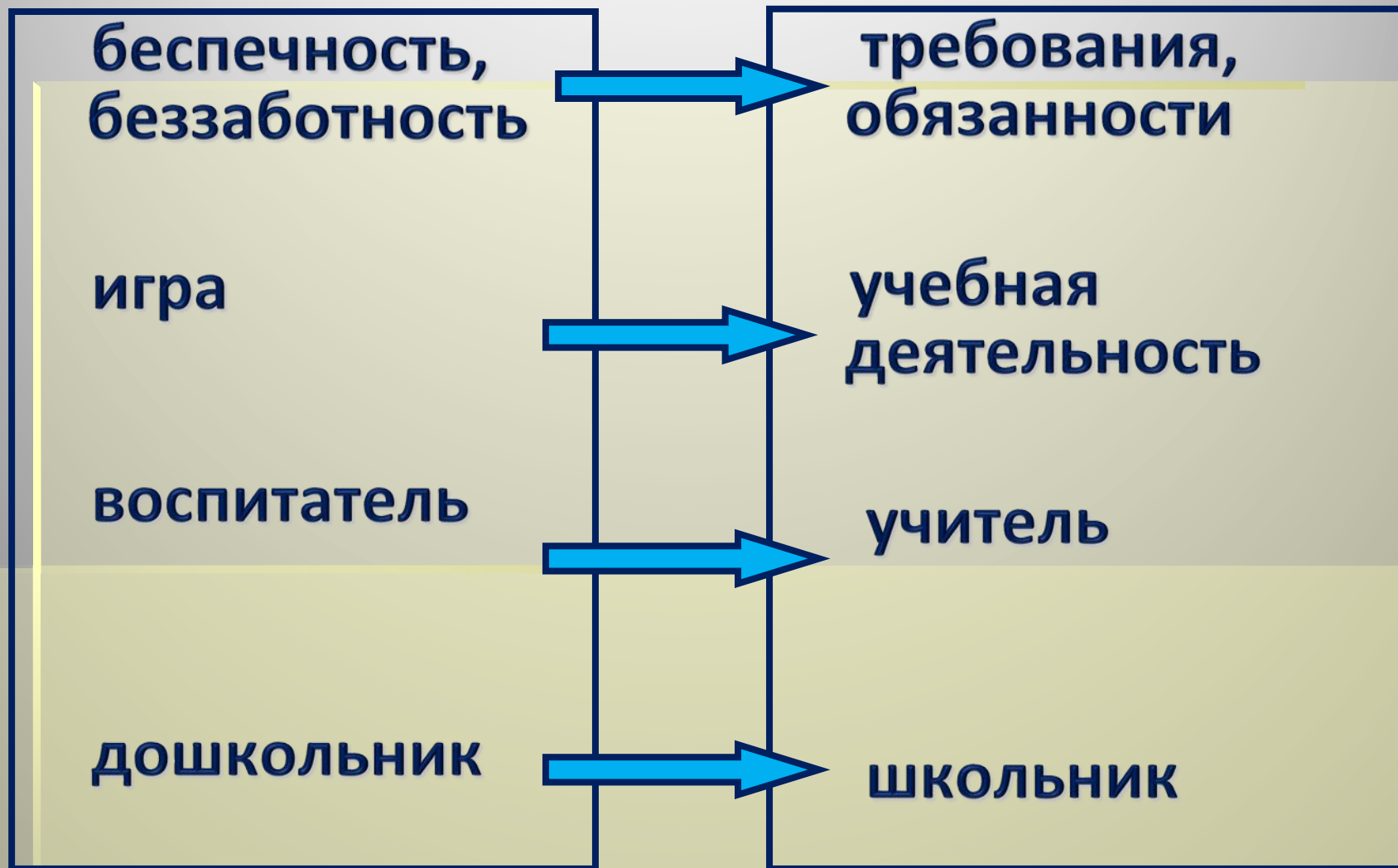


Принимать ребенка -

***значит любить его не
за то,
что он красивый,
умный, способный,
отличник,***

***а просто так, просто за
то, что он есть!***

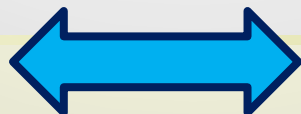
Новообразования



чувства

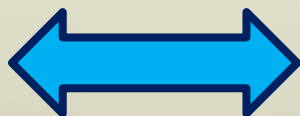
радость

тревога



восторг

растерянность



удивление

напряжение



Признаки адаптации

- 1. Снижение сопротивляемость организма.*
- 2. Нарушение сна.*
- 3. Нарушение аппетита.*
- 4. Повышение температуры.*
- 5. Обострение хронических заболеваний.*
- 6. Раздражительность. Капризы без видимых причин.*

Процесс

адаптации

Первый этап – ориентировочный. Длится две-три недели.

Второй этап – неустойчивое приспособление. От 1 до 6 месяца.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления. Длится до конца года.

Группы адаптации

*• состояние
напряженности организма
компенсируется в течение первой
четверти*

**легкая
адаптация**

*• нарушения самочувствия и
здоровья более выражены и
могут наблюдаться в течение
первого полугодия*

**средняя
тяжесть**

*• значительные нарушения в
состоянии здоровья нарастают
от начала к концу учебного года*

тяжелая

Как помочь ребенку адаптироваться

семья

режим дня

свое пространство

здоровье

**психологическая
ГОТОВНОСТЬ**

Психологическая готовность

Личностная готовность

Интеллектуальная готовность

Волевая готовность

«Нехитрые» правила


*Прогулки на
улице*


Подвижные игры

Дневной сон

Режим дня

Роль питания

В условиях стресса истощаются запасы кальция , магния, йода  сыр, все виды орехов, рыба ,все виды капусты, крупы, морские водоросли, овощи, молочные продукты и т.п.

Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника, черноплодной рябины витамина С. 

Роль питания

Для снятия эмоционального напряжения, повышение

стрессоустойчивости витамины В 

хлеб с отрубями, крупы, фасоль, горох, яйца, рыба, печень, молочные продукты, зелень, свежие овощи, мясо и т.д.

Мед и сухофрукты, особенно изюм .

Для повышения работоспособности и настроения  шоколад.

Полезные советы

- *Интересуйтесь школьными делами своего ребенка.*
- *Обсудите с ребенком школьные правила и нормы. Объясните их необходимость.*
- *Помните, что похвала способна повысить интеллектуальные достижения ребенка.*
- *Приучайте ребёнка делать не только то, что приятно, но и то, что нужно.*
- *Не пропускайте трудности возможные у ребенка на начальном этапе обучения.*

Родителям на заметку...

- *Находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость...*
- *Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.*
- *Поощряйте в ребенке желание учиться!*
- *В жизни ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель.*

Удачи !

