

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Что должен знать и делать родитель, чтобы помочь ребенку адаптироваться к школе?

РАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Рациональный режим дня школьника – это такой распорядок всей жизни ребенка, который обеспечивает высокую работоспособность, способствует сохранению и укреплению здоровья.

В повседневной жизни школьника большую роль играет режим дня. Это дисциплинирует, помогает быть собранным. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами.

Сон. Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность. Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность.

Учеными показано, что у детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Организация рабочего места школьника

Правильно организованное рабочее место школьника и условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок – левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель – один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

Не стоит совмещать начало школьной жизни с резким возрастанием внешкольных занятий

Зачастую именно с первого класса в жизни ребенка появляются многочисленные секции и кружки. Для первого года обучения вполне достаточно 2-3 дополнительных занятий – таким образом, ребенок не слишком утомляется и в то же время развивается гармонично. Не стоит вводить все секции сразу, если до школы малыш их не посещал. Ребенок и так переживает непростой период адаптации к школе, добавлять новые кружки лучше постепенно.

Сохранять прежний семейный статус

Многие родители с переходом ребенка в школу одновременно устанавливают для него новые правила семейного распорядка и добавляют дополнительные обязанности, оперируя статусом «школьника». Новые обязанности, если в них появилась необходимость, нужно также вводить постепенно, по возможности, не привязывая это к статусу ребенка, и дополняя новыми правами. При этом недооценивать звания «школьник» тоже не стоит, маленький человек должен понимать, что Вы всерьез относитесь к его достижениям.

Всем известно, что применение персональных компьютеров является неотъемлемой частью учебного процесса.

Рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране компьютера, на уроке не должна превышать:

- для обучающихся в 1-4 классах – 15 мин.;
- для обучающихся в 5-7 классах – 20 мин.;
- для обучающихся в 8-9 классах – 25 мин.;
- для обучающихся в 10-11 классах на первом часу учебных занятий – 30 мин., на втором – 20 мин.

Оптимальное количество занятий с использованием компьютеров в течение учебного дня для обучающихся 1-4 классов составляет 1 урок, для обучающихся в 5-8 классах – 2 урока, для обучающихся в 9-11 классах – 3 урока.

При работе на компьютере для профилактики развития утомления необходимо осуществлять комплекс профилактических упражнений. Во время перемен следует проводить ***сквозное проветривание*** с обязательным выходом обучающихся из класса.

Игры и прогулки

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и

других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Правильное питание

Питание школьника – это тоже часть режима дня. От него зависит гармоничное развитие молодого организма. В детском рационе стоит уменьшить количество молочных продуктов, которые содержат большое количество жиров, например, плавленых сыров, несмотря на то что они имеют долгий срок хранения. Эти продукты не обеспечат ребенка кальцием и витамином D, в отличие от натуральных.

Режим дня очень полезно соблюдать, так как организм привыкает к определенному порядку, а это имеет существенное значение для нервной системы и деятельности организма в целом.

Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

Рекомендации родителям дошкольника

Чтобы учеба вашего ребенка была успешной и продуктивной, прислушайтесь к следующим рекомендациям психологов и педагогов.

1. Не будьте слишком требовательны к ребенку.
2. Ребенок имеет право на ошибку, ведь ошибаться свойственно всем людям, в том числе и взрослым.
3. Следите, чтобы нагрузка не была для ребенка чрезмерной.
4. Если вы видите, что у ребенка есть проблемы, то не бойтесь обращаться за помощью к специалистам: логопеду, психологу и т. д.
5. Учеба должна гармонично совмещаться с отдыхом, поэтому устраивайте ребенку небольшие праздники и сюрпризы, например, отправьтесь в выходные дни в цирк, музей, парк и т. д.
6. Следите за распорядком дня, чтобы ребенок просыпался и ложился спать в одно и то же время, чтобы он достаточно времени проводил на свежем воздухе, чтобы его сон был спокойным и полноценным. Исключите перед сном подвижные игры и другую активную деятельность. Хорошей и полезной семейной традицией может стать чтение книги всей семьей перед сном.
7. Питание должно быть сбалансированным, не рекомендуются перекусы.

Составитель: специалист Центра психолого-педагогической
и консультационной помощи БГПУ им. М. Акмуллы

Шаяхметова Эльвира Шигабетдиновна