

## АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ

### ***КАК ПОМОЧЬ ПЕРВОКЛАССНИКУ АДАптироваться к школе?***

Адаптация – перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация первоклассника длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей.

У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.

Именно в течение первой четверти число обучающихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%. Поэтому целесообразно внимательно наблюдать за ребёнком, изменениями в его психическом состоянии и поведении, а также соблюдать некоторые рекомендации специалистов.

После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.

Интеллектуальные нагрузки не рекомендованы вечером перед сном. Лучше такие занятия проводить в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов.

Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, ваш первоклассник успеет сделать зарядку, позавтракать и окончательно проснуться перед уроками.

С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост и развитие. В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (общей продолжительностью 3-4 часа). Именно на такой продолжительности настаивают педиатры и невропатологи. Между тем подсчитано, что обычно первоклассник гуляет в среднем 29 минут в день!

Нужно обязательно следовать советам врачей и минимизировать пребывание школьника перед телевизором и монитором компьютера.

Письменный стол ребенка должен, как известно, стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правой и справа для левой.

Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение.

Если у вас появляются вопросы по адаптации ребёнка, пожалуйста, обратитесь к педагогу-психологу. Вместе мы со всем справимся!