

Пятиклассник.

Многих родителей интересует вопрос как понять, что мой ребенок справляется с возросшей нагрузкой в пятом классе? Как понять, что ему нужна помощь? И какую помощь я могу ему оказать?

Успешное прохождение периода адаптации можно определить по:

1. Состоянию физического здоровья – предполагается, что пятиклассник умеет приспособиться к возрастающей учебной нагрузке без вреда своему здоровью и работать в едином темпе со всем классом на протяжении урока.

2. Состоянию психического и психологического здоровья – это прежде всего наличие здоровой нервной системы, состояние которой зависит от спокойной и доброжелательной обстановки в семье, от создания условий для полноценного развития ребенка.

3. Огромное значение имеет психологически комфортный микроклимат, в классе.

4. Значимым компонентом готовности к обучению в основной школе является произвольность (умение управлять своей деятельностью, быть активным и самостоятельным), которая проявляется при выполнении учебных заданий. О развитии произвольности говорит и умение управлять своими эмоциями.

Ребенок адаптирован, если у него сформированы волевые качества:

- самостоятельность (умение действовать без посторонней помощи);
- настойчивость (умение справляться с возникающими трудностями, доведение начатого до конца);
- инициативность (умение предложить новый вид деятельности и необходимую помощь);
- организованность;
- культурно-гигиенические привычки;
- привычка трудиться.

Рекомендации родителям.

Для профилактики проблем в адаптации:

1. Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.

2. Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишний раз спросить учителя, не скрывать, что у него есть непонятые вопросы, параграфы, темы.

3. Составить расписание с указанием требований учителей

4. Вместе с ребенком составить режим дня.

5. Очень важно научить ребенка чувствовать и проявлять уважение к учителю (хотя бы как к взрослому человеку).

6. Наладить контакт с учителями – предметниками и классными руководителями.

Рекомендации по сохранению физического здоровья детей:

- посещение спортивных и танцевальных секций;
- достаточное ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе (не менее 2 часов);
- подвижные игры;
- закаливание. Наилучшая форма закаливания – бассейн.