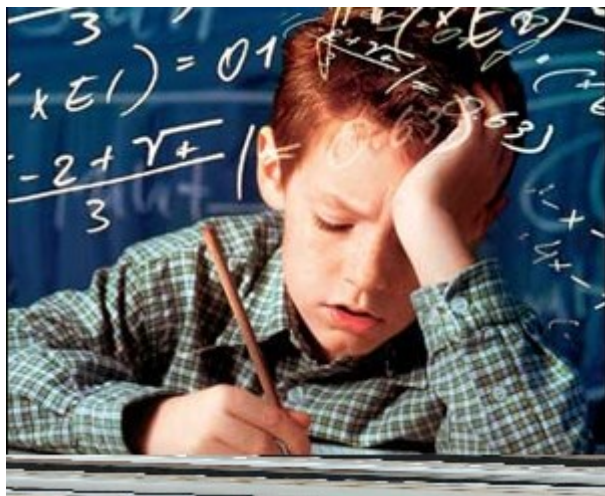


Не забывайте о смене учебной деятельности ребенка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий.

Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук.

Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.

Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.



СОВЕТЫ ПЯТИКЛАСНИКУ:

Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.

Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защищаться.

Не дерись без причины.

Зовут играть - иди, не зовут - спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.

Играй честно, не подводи своих товарищей.

Не дразни никого, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.

Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.

Из-за отметок не плачь, будь гордым.

С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.

Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах они обязательно у тебя будут.

Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.

Старайся быть аккуратным.

Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем ДОМОЙ.

Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех!

Ты - неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Трудности адаптации пятиклассников.



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЯТИКЛАСНИКОВ.

Трудности школьной жизни детей:

◇возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают;

◇возросший объем работы как на уроке, так и дома;

◇новые требования к оформлению работ;

◇необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию (литературу) и работать с ней.

В случае трудностей адаптации о них могут свидетельствовать следующие признаки:

Усталый, утомленный внешний вид ребенка.

Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.

Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

Нежелание выполнять домашние задания.

Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

Жалобы на те или иные события, связанные со школой.



Причины психологических трудностей:

- ◆ Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.
- ◆ Повышение уровня тревожности самого ребенка.
- ◆ Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.
- ◆ Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
- ◆ Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и внеучебные контакты.
- ◆ Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.
- ◆ Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столк-

нуться.

Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

Недопустимость критики в адрес ребенка в присутствии других людей (учителей, сверстников).

Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к новым условиям.

Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.

Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.

Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.