

23 – 27 августа 2021 года



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Помогите первоклассникам адаптироваться

Конец августа. Во многих семьях полным ходом идёт подготовка к новому учебному году: выбирается форма для школьников, рюкзаки, школьные принадлежности. В это время нельзя забывать о том, что во время каникул режим дня ребёнка отличен от школьных будней, которые предъявляют школьнику большие требования. Правильная организация режима дня помогает успешной учёбе. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это важно для первоклассников. Организуя правильный режим для школьника, родители могут успешно подготовить его к обучению в школе, научить правильно сочетать отдых и учёбу.

### Предлагаем родителям первоклассников ознакомиться с некоторыми рекомендациями по организации режима будущего школьника:

Режим дня школьника включает в себя учебные занятия, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное, здоровое и полноценное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по выбору ребёнка. При этом родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода. Специалисты отмечают, что первичная адаптация к школе продолжается от 2 месяцев до полугода.

Для поддержания активности школьника в период учебных занятий необходимо обеспечить его полноценный отдых и сон. Полноценный здоровый сон является основным фактором, влияющим на физическую и умственную активность ребёнка. Детям в возрасте 6-8 лет рекомендуется спать не менее 10 часов. Идеальное время отбоя – 21.00 часов, время подъёма – около 07.00 часов. Перед сном не разрешайте ребенку играть в подвижные игры или увлекаться гаджетами. Желательно, если позволяют погодные условия, примерно за час до сна сходить с ребёнком на короткую прогулку. В обязательном порядке необходимо хорошо проветрить комнату, где ребёнок будет спать. Отход ко сну должен быть очень спокойным.



### Признаки успешной адаптации к школе:

Ребенок весел, спокоен, быстро находит друзей среди одноклассников, хорошо отзываясь об учителях и ровесниках, без напряжения выполняет домашние задания, легко принимает правила школьной жизни, новый режим дня для него комфортен (не плачет по утрам, нормально засыпает вечером и т.д.). У ребенка нет страхов по поводу сверстников и учителей, он адекватно реагирует на замечания учителя.



### Признаки дезадаптации:

Вы часто видите ребёнка уставшим, он не может заснуть вечером и с трудом просыпается утром. Ребёнок жалуется на одноклассников, на требования учителей. Ему сложно соответствовать школьным требованиям, он внутренне сопротивляется, капризничает, обижается. Обычно такие дети испытывают трудности в учебной деятельности. Лишь к концу первого полугодия при помощи работы педагога, психолога, родителей они адаптируются к школьной среде.

Часто бывает, что внешние проявления у детей одинаковые – чаще всего это слезливость, обиды, усталость, – но имеют совершенно разные причины. И с ними надо разбираться индивидуально.

\*\*\*

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

**Родители!** Помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжёлым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.