

Поради батькам першокласників

Першокласникам найскладніше адаптуватися до нового для них шкільного життя.

Перші тижні навчання для них - справжній стрес, що вимагає від організму дуже великої напруги.

Перший разв перший клас! З початком шкільного життя у маленької дитини відбувається переоцінка цінностей - малюк поступово втрачає дитячу безпосередність в поведінці, у неї змінюється мислення.

Для здоров'я дитининавчання в школістає серйозним випробуванням на міцність. Вступ до школи, новий режим виявляється для дитячої свідомості та організму потужним стресом - на адаптацію до нього йде дуже багато сил. Саме у вересні та жовтні багато першокласників хворіють, скаржаться на головні болі і втому.

Далі йде етап нестійкого пристосування, коли організм дитини знаходить прийнятні реакції на нові умови. А потім він вже остаточно пристосовується до навантажень і реагує на них з меншою напругою.

Батькам, чия дитина пішлав перший клас, необхідно допомогти їй пережити складний адаптаційний період без втрат для здоров'я. Як же це зробити?

1. Не у всіх дітей вистачає можливостей для швидкої адаптації до школи - досить часто виникають порушення, які відіграють істотну роль у розвитку нервово-психічних розладів (порушення сну і апетиту, примхливість і дратівливість, швидка стомлюваність, тривожність), аж до психічних патологій. Щоб полегшити ситуацію, потрібно регулярно розмовляти з дитиною про те, навіщо потрібно вчитися, що таке школа, які у школі існують правила. Обговоріть з дитиною ті правила і норми, з якими вона зустрілася в школі, поясніть їх необхідність і доцільність, розвивайте у дитини навички спілкування.

2. Харчуватисядитина-першокласникповинна повноцінно. У її раціоні повинні бути присутніми білки (м'ясо, риба, сир, яйце), молочні продукти, вершкове і рослинне масло, свіжі овочі і фрукти, соки.

3. Режим дня дитини повинен суворо дотримуватися - розпорядок, що повторюється день у день, допоможе йому швидше адаптуватися до нового режиму. Тривалість сну першокласника повинна становити мінімум 9-10 годин на добу. А якщо ваш першокласник - шестирічка, то бажаний і денний сон хоча б на одну годину.

4. У перші місяцінавчанняв школімає відбуватися без додаткових навантажень, так що почекайте віддавати дитину в розвиваючі секції. Повноцінний відпочинок на цьому етапі важливіше, тому хай дитина проводить більше вільного часу на свіжому повітрі, не менше 2 годин на день.

5. Важливо розвивати у дитини дрібну моторику рук (ліплення, малювання, конструювання) - це допоможе їй швидше освоїти навички письма, стане стимулом для розвитку інтелектуальних функцій.
6. Велике значення має профілактика порушень зору. Не дозволяйте першокласникові дивитися телевізор ближче ніж з 3-5 метрів, і обов'язково за наявності освітлення. В ідеалі дитина не повинна витратити більше 1 години на день на перегляд телевізора, а на комп'ютер - більше 30 хвилин.
7. Дитину необхідно навчити підтримувати особисту гігієну, адже в школі їй доведеться торкатися перил, дверних ручок та інших предметів загального користування. У нього має увійти у звичку мити руки перед їжею і після відвідин туалету.
8. Не пропускайте труднощі, можливі у дитини на самому початку його шкільного життя. Якщо у нього, наприклад, виникли логопедичні проблеми, постарайтеся справитися з ними на першому році навчання.
9. Дитину потрібно обов'язково підтримувати в її прагненнях. У кожній її роботі завжди слід знайти що-небудь, гідне щирої похвали. Така емоційна підтримка найкращим способом позначиться на інтелектуальних здібностях маленького школяра.