



Организация режима дня школьников в начале учебного года

Красиловская Татьяна Владимировна - педагог-психолог
отделения Кемеровского городского округа
ГОО «Кузбасский РЦППМС «Здоровье и развитие личности»



Адаптация к нагрузкам после длительного отдыха – закономерный процесс, и у каждого ребенка он проходит по-своему.

Так **первоклассникам** необходимо **от 1,5 до 3-х месяцев**, чтобы полноценно включиться в школьную жизнь, **пятикласснику** достаточно **1-го месяца**, а **старшеклассники** преодолевают этот этап за **2 – 3 недели**. Данный период характеризуется не только трудностями психологического характера, но и зачастую нарушениями общего соматического состояния ребенка. При этом придерживаясь определенных рекомендаций, можно пройти стадию привыкания легко и безболезненно, как для самого ученика, так и для педагогов, и родителей.

Правила успешной адаптации

1. **Режим дня** – основа успешной адаптации (совместное составление расписания занятий и распорядка дня. Обеспечьте ребенку отдых на выходных).
2. **Правильное питание** (самой необходимой «пищей для мозга» в период активной умственной деятельности считается холин и лецитин. Эти элементы в большом количестве содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Еще одним бесценным элементом для работы головного мозга считается магний, он содержится в орехах, гречке, какао, бананах, семечках, печеном картофеле).
3. **Любовь и забота о ребенке** – лучший антидепрессант (почаще откладывайте свои дела и разговаривайте с ребенком, создавайте дома позитивную атмосферу, не игнорируйте жалобы ребенка на плохое самочувствие).

Для ребёнка также важно

- Отношение к нему взрослых (поддержка, интерес к его делам и проблемам)
- Чувство уверенности в себе
- Интерес родителей не только к оценкам, но и к тому, что у ребёнка нового, чему он научился за день, что ему особенно интересно
- Учёт индивидуальности ребёнка (темп работы, организация д/р)
- Ориентация на успех

Назначение домашнего задания

- Воспитание волевых усилий ребенка, самостоятельности, усидчивости и ответственности за выполняемое учебное задание.
- Овладение навыками учебного труда, выраженное в различных способах учебной работы.
- Формирование умения добывать необходимую информацию из различных справочников, пособий, словарей.
- Закрепление полученной в школе информации.

Как помочь ребенку с домашним заданием?

Умение учиться – это навык, а с навыками не рождаются. Они вырабатываются самостоятельно или с помощью учителей и родителей. Поэтому родителям важно подумать о том, чтобы вырастить в ребенке нужные для учебы знания и умения.

Очень важно с самого начала обучения приучить ребенка к правильному выполнению домашнего задания. Помогите ребенку почувствовать всю важность этого процесса

Оборудуйте для ребенка удобное рабочее место, с учетом его роста. Следите, чтобы источник света находился по центру стола или чуть левее.

Следите за тем, чтобы никакие внешние факторы не отвлекали ребенка от учебников. Создайте рабочую атмосферу. Выключите телевизор, радио, уберите из поля зрения игрушки.

Обязательно делайте 10-ти минутный перерыв между заданиями по разным предметам. Не заставляйте сидеть за учебниками более 30 минут без перерыва. Выполнение всех уроков в идеале не должно превышать 2-х часов.

Начните подготовку домашнего задания с наиболее трудных предметов. Чаще всего это точные науки – математика, русский язык, иностранный язык. Потом переходите к более легким и интересным. Стихи учите вместе, так будет веселей и интересней.



Не сажайте ребенка за уроки сразу, как только он придет из школы. Дайте ему отвлечься от учебного процесса, поиграть, подвигаться. Накормите обедом.



**Не заставляйте ребенка
многократно
переписывать домашнее
задание. Это подорвет
ваш авторитет и его
интерес к школе и
учению**

**Следите, чтобы домашнее задание было
выполнено чисто, аккуратно, красиво.
!!!Но все эти требования должны оставаться в
пределах возможностей ребенка**

**Если ребенок что-то
делает не так, не спешите
его ругать. То, что вам
кажется простым и
понятным, для него пока
кажется таинственным и
трудным**





Иногда целесообразно проверять домашнее задание по частям, сразу после того как школьник решил задачу, выполнил упражнение. Таким образом, ребенок достаточно быстро может получить обратную связь относительно хода выполнения уроков. У него возникает желание хорошо выполнить следующее задание. Если же ребенок начал что-то делать неправильно, то он имеет возможность сразу обнаружить и объяснить ошибку.

Как правило, родители в первую очередь обращают внимание на ошибки своих детей.

Взрослым стоит взять за правило отмечать, как хорошо ребёнок выполнил те задания, которые сделаны без ошибок.

Относительно заданий, в которых допущена ошибка, сказать ребенку: «Я думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, то у тебя может получиться несколько другой ответ».

У ребенка выработается и затем сохранится положительный настрой на приготовление домашних заданий, если родитель:

- с самого начала даст понять ребенку, что его уроки столь же важны, сколько и самые серьезные дела взрослых (никто не имеет права оторвать школьника от его дела, послав в магазин или включив телевизор);
- в семье будут поддерживать атмосферу уважения к умственному труду;
- встречая ребенка из школы, взрослый не станет начинать общение с вопроса об уроках;
- никогда не станет использовать выполнение домашних заданий как средство наказания за проступки;
- постарается не напоминать ребенку о его промахах и неудачах, не напугает предстоящими трудностями, а сформирует отношение к трудностям как к чему-то вполне преодолимому;
- проверяя сделанное, не будет злорадствовать по поводу ошибок («Я так и знал, что ты их насаждаешь!»);
- в случае, если ошибки действительно есть, родитель все равно найдет возможность похвалить ребенка за затраченные усилия, отметит любые, даже незначительные успехи ("Сегодня эта буква у тебя получается лучше, чем вчера").



Онлайн-марафон для родителей «ПРОгармонию»



Telegram Web

★ 365 ОТЗЫВОВ

Марафон «ПРОгармонию»
599 подписчиков

Profile

ПРО ГАРМОНИЮ
МАРАФОН

Марафон «ПРОгармонию»
599 подписчиков

Сайт нашего центра
<https://kuzrc.ru>
О себе

<https://t.me/progarmoniyu>
Ссылка

Уведомления

Медиа Файлы Ссылки Музыка

А сейчас я предлагаю вам погрузиться в мир вашего ребенка
!
Представьте или вспомните себя первоклассником!
☀️ новая школа
☀️ новые знакомства
☀️ новые правила
☀️ новая учительница
☀️ и еще много чего интересного.
✓ Что вы почувствовали? **!!!**Интерес? **!!!**Радость? **!!!**Тревогу?

🌈 Все эти эмоции и переживания очень важны в начале пути!
💚 Интерес способствует движению в неизвестное будущее!
❤️ Радость нужна для подкрепления интереса!
💙 А вот легкая тревога дает возможность мобилизовать все силы и направить их на достижение положительного результата!

! Но если тревоги становится очень много, она начинает мешать адаптироваться к новым условиям, и сил на освоение нового не остается 🤔

!!! А знаете ли вы, какие мысли бродят в детских головках, от которых им становится так страшно? 🤔





КОНТАКТЫ:

ГОО «Кузбасский РЦППМС»
+7 (3842) 77-07-67



Бесплатное консультирование родителей
Телефон горячей линии «#ТЫНЕОДИН»
8-800-250-72-12

Национальный проект «Образование»
8-800-250-72-12

Отделение Кемеровского городского округа
(Психолог, семейный психолог, логопед)
+7 (3842) 77-08-59

Антикризисный центр «Ты не один»
+7 (3842) 77-09-83

Воспитывать ребенка – это всегда непросто. Необходимо понимать, что попадать в тупик, срываться, сомневаться, бояться неправильно повести себя по отношению к ребенку – это нормально, так же нормально, как и просить помощи у специалиста!



тынеодин.ONLINE

ТЫ НЕ ОДИН

8-800-250-7212



Горячая линия

