

# Как помочь первокласснику адаптироваться к школе

Старший воспитатель  
Мухамедьянова Светлана  
Владимировна



# Чтобы адаптация ребенка к школе прошла нормально, нужно:

- Помочь ему наладить контакт с первой учительницей.
- Показать, где в школе его класс, столовая, туалет и попросить запомнить маршрут. Так он будет чувствовать себя увереннее.
- Несколько раз неспешно пройдите вместе с ребенком от дома до крыльца школы. Убедитесь, что он запомнил путь. Ведь очень скоро малыш захочет показать всем, что он уже «взрослый» и может сам ходить в школу и из нее домой.
- Постарайтесь первые пару месяцев не загружать первоклассника различными «развивалками» (кружками, репетиторами, занятиями в музыкальной или спортивной школах). Пусть он привыкнет к чему-то одному – в данном случае к школе.
- Маме или папе первоклассника будет полезным взять на работе несколько недель отпуска, чтобы в первые недели учебы в школе быть рядом с ребенком и помочь ему в выполнении новых обязанностей.
- Чтобы успеваемость ребенка в школе была хорошей, ему нужно обеспечить полноценный отдых и сон. Отличным решением будет ввести на время в режим дня первоклассника дневной сон. Так малыш быстро восстановит силы и энергию.


# Утренние «ритуалы»

Ребенку легче привыкнуть к новому распорядку дня, если все его действия будут четко распланированы по времени. Идеальным решением станет режим дня, расписанный печатными буквами на листке бумаги А4. Ребенок будет читать его и отмечать то, что уже сделано.

Приучите первоклассника собирать одежду и ранец с вечера. Готовьте школьную форму с вечера и вешайте ее всегда на одно и то же место. Эта привычка поможет ему сэкономить время утром. Но даже если что-то было не сделано заранее, помните: сборы в школу должны быть максимально удобными и комфортными, без крика, слез и нравоучений взрослых.

Обязательно проводите утреннюю зарядку с ребенком, это поможет ему быстрее проснуться и зарядиться силами и энергией на весь день.


Завтрак первоклассника – это самый важный прием пищи для него. Поэтому он должен состоять только из натуральных и полезных продуктов. Они помогут ему подзарядиться энергией для свершения новых открытий и чемпионских достижений на уроках физкультуры.



Завтрак первоклассника –  
это самый важный прием  
пищи для него.

# Личное время

- Каждый учебный день школьника обязательно должен содержать в себе и время для отдыха (примерно 1–1,5 часа после возвращения из школы). Этот период лучше провести в спокойной обстановке.
- Можно почитать книгу, поиграть с любимыми игрушками. А вот игры на компьютере, планшете, просмотр телевизора в это время не рекомендуется. Это создаст лишнюю нагрузку на глаза и нервную систему школьника.
- Также для младших школьников очень важно проводить свободное время на свежем воздухе. Полезно поиграть с друзьями или родителями в активные спортивные игры. Но можно и просто спокойно прогуляться по ближайшему парку или тенистым аллеям. В этот момент головной мозг насыщается кислородом, и юный ученик быстро вновь станет готов к решению сложных задач и умственным нагрузкам.



**Лучший отдых для малышей – сон, но если они отказываются спать, не беда.**

# Выполнение уроков

- Обеспечьте юному ученику удобное рабочее место. Стол и стул должны соответствовать его росту. Хорошо, если рядом есть окно или хорошая лампа.
- В идеале подготовка домашних заданий у школьников начальных классов должна занимать от 1 до 3 часов в день. За этот промежуток времени они должны успеть выполнить письменные задания по русскому языку и математике, а также выучить устные предметы. Однако прежде чем отправлять ученика делать уроки, дайте ему возможность отдохнуть.
- Кроме того, важно следить, чтобы малыш делал перерывы в работе через каждые 20 минут. К концу года он сможет сидеть 30–40 минут. Но также с обязательными «переменками».
- Не давайте ребенку дополнительные задания, помимо заданных учителем. Чрезмерные нагрузки лишат его сил и отобьют желание учиться. Ведь это «сложно и долго».



**Не ругайте ребенка за  
исправления.**

**Самоисправления – это первая  
форма самоконтроля.**



# Питание

- Школьные годы – это не только постоянная умственная нагрузка, но и время активного роста. Поэтому, несмотря на то что общие принципы здорового питания школьника такие же, как и для взрослого, есть существенные различия.
- В школьном возрасте закладывается существенная часть пищевых предпочтений человека. Отсюда и главная задача родителей – направить эти предпочтения в сторону здорового питания.

## На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребенка в первую очередь?

- При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, макаронам, кашам.
- Предлагайте ребенку в качестве гарнира отварной картофель или пюре, но не жареный. Мясные блюда следует также готовить в духовке, на пару или отварные.
- Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, жирных чипсов или соленых сухариков.
- В рационе ребенка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.
- Помните, что молоко и молочные продукты – залог «здоровья» костей ребенка, так как в них много кальция. Постарайтесь сделать так, чтобы эти продукты стали неотъемлемой частью ежедневного рациона школьника.
- Продукты с высоким содержанием белка, такие как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным продуктам, а не консервам и колбасам.
- Включайте рыбные блюда в меню ребенка не менее трех раз в неделю: они содержат необходимые ребенку жирные кислоты, а морская рыба – еще и йод.
- Постарайтесь, чтобы ребенок всегда имел с собой полезный перекус: яблоко, зерновой батончик, сок. Но не давайте ему модных «вкусняшек» – шоколадных батончиков, чипсов, сухариков и газированных напитков. Выработайте у ребенка негативное отношение к этим продуктам, рассказывая об их вредном влиянии на здоровье и внешность.
- Следите за весом и внешним видом ребенка. Помните, что детское ожирение – одна из острейших проблем современного общества. Склонность к полноте свидетельствует в первую очередь о неправильных пищевых привычках школьника и может привести к ранней гипертонии, сахарному диабету и множеству других заболеваний.