

Как помочь пятикласснику адаптироваться к новым условиям обучения

В этом году ваш ребенок перешел в 5-й класс. Теперь у него новая система обучения, классный руководитель и учителя. Помогите ребенку справиться с изменениями и трудностями.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

- новая организация рабочего дня;
- увеличилась умственная и физическая нагрузка;
- нет педагогического контроля за питанием и тем, как ребенок сидит за партой;
- взросление и гормональные изменения в организме

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

- отстранение от взрослых;
- снижение интереса к учебе и успеваемости и напряженные отношения с одноклассниками;
- новые условия обучения и разные требования от учителей;
- повышение требований к самостоятельности со стороны взрослых

ПРИЗНАКИ ЗАТРУДНЕНИЙ

- утомленный вид и беспокойный сон;
- жалобы на школу, учителей, одноклассников;
- нежелание рассказывать о школе
- тяжелое утреннее пробуждение, вялость;
- нежелание выполнять домашние задания;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие

КАК ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ

- контролировать осанку, чтобы избежать близорукости и искривления позвоночника;
- развивать самоконтроль и самооценку; воспитывать ответственность за сохранение собственного здоровья; поощрять и морально стимулировать достижения
- планировать отдых перед тем, как выполнять домашнее задание, и после него;
- повышать двигательную активность ребенка и семьи;
- проявлять интерес к школьной жизни ребенка и следить за питанием;
- предоставить самостоятельность в учебной работе