

Тема всеобуча: «Адаптация первоклассников. Санитарно-гигиенические нормы для первоклассников. Основы безопасности на дороге».

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2017/02/16/statya-na-temu-adaptatsiya-pervoklassnikov-k>

Первый учебный год является непростым испытанием, как для ребенка, так и для родителей. Для ребенка, это связано с переходом на новый социальный уровень, сменой привычной среды, деятельности, а так же с кризисом 6–7 лет. Для родителей это следующие трудности: во-первых, именно в этот период требуется их максимальное участие в жизни ребенка; во-вторых, при начале обучения четко проявляются все их недоработки; в-третьих, при наличии благих намерений, но отсутствии психологически грамотного подхода, сами родители нередко становятся виновниками школьных стрессов у детей.

Адаптация к школе — это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

Физиологическая адаптация.

Немного о физиологической адаптации. Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов: Первые 2–3 недели обучения на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют. Далее — неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения. Будет не лишним вспомнить обо всем этом прежде, чем упрекать ребенка в лени и отлынивании от своих новых обязанностей, а также вспомнить, какие сложности со здоровьем у него имеются.

Социально – психологическая адаптация.

Теперь поговорим о социально-психологической адаптации. Наблюдение за первоклассниками показало, что их социально-психологическая адаптация к школе проходит по-разному. Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности. Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с одноклассниками и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками — они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция — слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

Третья группа — дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко «третируют детей», «мешают работать на уроке», их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Причины нарушения социально – психологической адаптации.

Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать:

- учебные проблемы,
- ситуация постоянной неудачи,
- неадекватные требования педагога и родителей.

Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию. Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. «Перегруженные» дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх «не успеть» и в результате — «жертвуют» качеством любой работы. Так или иначе, плохое поведение — сигнал тревоги, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе. Такие школьники часто становятся «отверженными». Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они «задирают» детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, — это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья.

Режим дня.

Большое значение в адаптации ребенка играет режим дня. Конечно, без помощи родителей тут не обойтись. Чтобы ребенку было проще, можно вместе с ним составить план на неделю, и повесить на видное место. Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает. И напоследок, несколько рекомендаций психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»

1. Будьте ребёнком спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и слышать ваш голос.
2. Не торопитесь. Умение рассчитать время — Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
3. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
4. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
5. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит — не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.
6. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

7. После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.
8. Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий — 10 минут перерыв.
9. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь — наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.
10. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то»...
11. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.
12. Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него.
13. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.
14. Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Надеюсь, что информация об особенностях протекания адаптации к школьному обучению у детей оказалась интересной и полезной для Вас и Вы сможете, учитывая эти сведения, облегчить привыкание своего ребенка к школе, помочь ему в трудную минуту.

СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения первоклассников в общеобразовательных учреждениях"

В 1-е классы принимаются дети 8-го или 7-го года жизни по усмотрению родителей. Прием в образовательное учреждение детей 7-го года жизни осуществляется при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

Прием детей в 1-е классы осуществляется на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии (консультации) о готовности ребенка к обучению.

Обучение детей, не достигших 6,5 лет к началу учебного года, следует проводить в условиях детского сада или образовательного учреждения с соблюдением всех гигиенических требований по организации обучения детей с шестилетнего возраста.

Обучение детей в 1-м классе следует проводить с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся только в первую смену;
- 5-дневная учебная неделя;
- организация облегченного учебного дня в середине учебной недели;
- объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- продолжительность уроков - не более 35 минут;
- организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии;
- организация дневного сна, 3-разового питания и прогулки для детей, посещающих группу продленного дня;
- обучение без домашних заданий и балльного оценивания знаний обучающихся;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется "ступенчатый" метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

- в сентябре, октябре - 3 урока по 35 минут каждый;
- со второй четверти - 4 урока по 35 минут каждый.

<http://nachalka.solovschool.edusite.ru/p11aa1.html>

Памятка для родителей по обучению детей правилам дорожного движения

Не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Выходя на проезжую часть дороги, прекратите разговаривать - ребенок должен привыкнуть, что при переходе дороги нужно сосредоточиться. Не переходите дорогу на красный или желтый сигнал светофора, как бы вы при этом не торопились. Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком "Пешеходный переход". Из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси выходите первыми. В противном случае ребенок может упасть или побежать на проезжую часть. Привлекайте ребенка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге, показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д. Не выходите с ребенком из-за кустов или машины, не осмотрев предварительно дорогу, – это типичная ошибка и нельзя допускать, чтобы дети ее повторяли. Не разрешайте детям играть вблизи дороги и на проезжей части.

Памятка для родителей по правилам дорожного движения

Необходимо учить детей не только соблюдать Правила движения, но и с самого раннего возраста учить их наблюдать и ориентироваться. Нужно учитывать, что основной способ формирования навыков поведения – наблюдение, подражание взрослым, прежде всего родителям. Многие родители, не понимая этого, личным примером обучают детей неправильному поведению. Находясь с ребенком на проезжей части, не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Иначе вы научите спешить там, где надо наблюдать и обеспечить безопасность. Не посылайте ребенка переходить или перебегать дорогу впереди вас – этим вы обучаете его идти через дорогу, не глядя по сторонам. Маленького ребенка надо крепко держать за руку, быть готовым удержать при попытке вырваться – это типичная причина несчастных случаев. Учите ребенка смотреть. У ребенка должен быть выработан твердый навык: прежде чем сделать первый шаг с тротуара, он поворачивает голову и осматривает дорогу во всех направлениях. Это должно быть доведено до автоматизма. Учите ребенка замечать машину. Иногда ребенок не замечает машину или мотоцикл издалека. Научите его всматриваться вдаль. Учите ребенка оценивать скорость и направление будущего движения машины. Научите ребенка определять, какая машина едет прямо, а какая готовится к повороту. Твердо усвойте сами и научите ребенка, что входить в любой вид транспорта и выходить из него можно только тогда, когда он стоит. Объясните ребенку, почему нельзя прыгать на ходу.

© Ссылка на источник:

http://sch1375u.mskobr.ru/info_edu/traffic_safety/pamyatki_dlya_shkol_nikov_i_ih_roditel_j_po_bezopasnosti_dorozhnogo_dvizheniya/