

# 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 взрастить 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

МАРАФОН ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
ПРО  
ГАРМОНИЮ

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 первокласником!  
☀️ 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? 🤔

Публикация





## 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 попасть 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

