

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ-ПРЕДМЕТНИКАМ ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПЯТИКЛАССНИКОВ НА ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ

- 1.** Создавайте благоприятный микроклимат в классе, способствуя комфортности обучения, снятия излишней тревожности.
- 2.** Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.
- 3.** Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассников в течение дня, недели и индивидуальные особенности : темперамент и связанные с ним « вработываемость », темп, переключение», особенности внимания, двигательная активность и т.д.
- 4.** Для повышения заинтересованности в усвоении предмета расширить методы подачи урочного материала.
- 5.** Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.
- 6.** Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы.
- 7.** Не создавайте психотравмирующие ситуации при выставлении оценок за контрольные работы, выставляйте оценки с учетом индивидуальных особенностей учащихся.
- 8.** Налаживайте эмоциональный контакт с обучающимися.

РЕКОМЕНДАЦИИ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПЯТИКЛАССНИКОВ НА ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ

- 1.** Будьте с детьми вежливыми.
- 2.** Организуйте работу ученического актива.
- 3.** Продумайте, какое коллективное творческое дело сможет увлечь, сплотить детский коллектив, будет способствовать дальнейшему развитию его творческих начал, формированию культуры;
- 4.** Вселяйте в каждого ученика уверенность в преодолении трудностей, всячески повышайте социальный статус ребенка и семьи, поддерживайте здоровый эмоционально-психологический климат в классном коллективе.
- 5.** Осуществите грамотное рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья.
- 6.** Попытаться найти индивидуальный подход к каждому ученику и его родителям.
- 7.** Поддерживайте тесную связь с учителями начальной школы, учителями-предметниками, оказывайте своевременную и эффективную помощь в учении каждому ученику, используйте возможности социально-психологической службы школы, учителя логопеда и учителя дефектолога.

РЕКОМЕНДАЦИИ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ ПО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПЯТИКЛАССНИКОВ НА ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ

1. Расспрашивайте Вашего Ребенка о его школьных делах.
2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка.
3. Не связывайте оценки вашего ребенка за успеваемость ребенка со своей системой наказания и поощрения.
4. Помогайте ребенку выполнять домашние задания.
5. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.
6. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме.
7. Контролируйте соблюдение режима дня и режима сна школьника.

Режим дня школьника

- Подъем	6.45
- Гигиенические процедуры, утренняя гимнастика	6.45 – 7.10
- Завтрак	7.10 - 7.25
- Дорога в школу	7.30 – 7.40
- Пребывание в школе	8.00 – 12.00
- Дорога из школы	12.00 - 12.15
- Обед	12.30 – 13.00
- Послеобеденный отдых, сон	13.00 – 14.00
- Прогулка, подвижные игры на воздухе	14.00 – 15.45
- Полдник	15.45 – 16.00
- Приготовление уроков	16.00 – 17.00
- Работа по дому	17.00 – 18.00
- Ужин	18.00 – 18.30
- Вечерняя прогулка	18.30 – 19.30
- Свободное время (занятия по интересам)	19.30 – 20.30
- Гигиенические процедуры, подготовка ко сну	20.30 – 21.00
- Ночной сон	21.00



НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:



1-4 классы – 10–10,5 часа
5-7 классы – 10,5 часа
6-9 классы – 9–9,5 часа
10-11 классы – 8–9 часов



Первоклассникам рекомендуется спать днем до 2 часов
Укладываться спать нужно в одно и то же время



ПОСЛЕ 19.00 ограничить эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. д.)

ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО СФОРМИРОВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Которые способствуют
здоровому сну:
вечерний душ,
вечерняя прогулка,
чтение



Комнату нужно хорошо проветривать перед сном