



Адаптация к школе



Начинайте заранее готовить ребенка к возобновлению учебного процесса!

Почему это важно

- Процесс адаптации имеет разную длительность:
1 класс – 1.5 месяца
5 класс – 1 месяц
2-4 и 6-11 класс – 2-3 недели.



Рекомендации родителям

- Ребёнок должен придерживаться определённого режима дня
- Внесите в его рацион питания продукты, содержащие цинк (мясо, птицу, морепродукты)
- Позаботьтесь вместе с педиатром о комплексе витаминов
- Настройте ребёнка на позитивный лад
- Позволяйте ребёнку самому выбирать школьные принадлежности и вещи
- Разделяйте понятия «Дом» и «Школа»
- Не забудьте о необходимых прививках
- Напомните ребёнку правила личной гигиены
- Выучите с ребёнком домашний адрес и ваши мобильные телефоны
- Проговорите и выучите ПДД
- Проговорите и выучите правила безопасного поведения при встрече с незнакомцем
- Следите за питанием ребёнка дома
- Гаджет

Поддержка родителей

- Не забывайте хвалить и поддерживать ребёнка
- Не забывайте ему говорить слова любви, доброты, нежности и ласки
- В случае конфликта с ребёнком, объясните ему спокойным голосом: «Мы тебя любим, но нам не нравится твой поступок».
- Всегда предлагайте ребёнку свою помощь, если Вы видите, что она ему необходима.
- Находите всегда слова поддержки, чтобы ребёнок не опускал руки, а продолжал идти к намеченной цели.

Соблюдение этих рекомендаций, поможет вашему ребёнку справиться с адаптацией к школе после летних каникул без последствий для его физического и психологического здоровья!



Здоровье детей – в ваших руках!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ