

Адаптация к школе -
это процесс привыкания ребенка к
новым (школьным) условиям.

Длительность периода адаптации
ребенка к школе
в среднем
занимает от 3 до 6 месяцев. Чем
раньше начнется подготовка к
школе, тем легче пройдет
адаптационный период в школе.

Успешной адаптации
способствует рациональный
режим дня

Составляющие режима дня:

- полноценный сон;
- рациональное питание;
- гигиенические процедуры;
- общение ребенка с членами семьи;
- психоэмоциональный комфорт.

Рекомендации по организации режима дня будущего
школьника:

- Продолжительность сна 10-12 часов. Отход ко сну должен быть очень спокойным. За 30-40 мин. до сна Ваш ребенок может принять теплый душ или ванну. Эти процедуры способствуют расслаблению и успокоению нервной системы, что благотворно влияет на сон;
- Питание должно быть регулярным и сбалансированным. Ребенок должен есть 4-5 раз в день: завтрак, обед, полдник, ужин. Рацион должен содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.
- Гигиенические процедуры - ежедневный ритуал. Помогите ребенку сформировать гигиенические навыки, которые понадобятся ему в школе.
- Уделяйте как можно больше внимания вашему ребенку. Чаще общайтесь. Диалог позволит снять у ребенка накопившееся напряжение, наладить и укрепить эмоциональную связь с родителем, а также ребенок сможет найти выход из какой-либо затруднительной ситуации, посоветовавшись со взрослым.
- Снижайте психоэмоциональное напряжение своего ребенка: поддерживайте, хвалите, вселяйте мотивацию на успех. Обращайте внимание на состояние Вашего ребенка. Поощряйте не только за успехи. В трудные минуты ребенок должен знать, что родитель всегда его поймет и поддержит.

Задать дополнительные
вопросы специалистам о
воспитании и обучении
детей можно по

телефону:

ТЕЛ: +7(3812) 32-35-90



Уважаемые родители!
По данному QR-коду Вы
можете перейти к альбому
"Школьная страна",
который поможет в игровой
форме обсудить правила и
нормы поведения, с
которыми ребенок
встретится в школе.

Пусть учеба будет легкой
И весь год пройдет на ура!

