

Памятка "Для родителей пятиклассников в период адаптации"

В адаптационный период родители должны быть особенно внимательны к своим детям

Создание благоприятной семейной атмосферы

Помните:

- 1) От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день. Важно, чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.
- 2) Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога - это совместное общение, ненавязчивые советы.
- 3) Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым делом спрашивать: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?»
- 4) Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- 5) Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- 6) Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Здоровье:

- 1) Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий.
- 2) Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме.
- 3) Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук.
- 4) Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи.
- 5) Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.
- 6) Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.