*Тема:* ШКОЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ У УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ. ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ВОСПИТАНИЯ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД. ПЕРВОКЛАССНИК - НОВЫЙ ЭТАП В ЖИЗНИ ВАШЕГО РЕБЕНКА… И ВАШЕЙ СЕМЬИ.

Ц е л и: – познакомить родителей с аспектами воспитания в адаптационный период; – дать рекомендации родителям по организации режима дня первоклассника; – способствовать формированию доброжелательных и доверительных отношений между родителями первоклассников и педагогами.

Корень ученья горек, да плод его сладок. Русская народная пословица

 Х о д с о б р а н и я

 I. Организационная часть.

 Вступительное слово классного руководителя.

 С поступлением в школу происходит переход ребенка к новому образу жизни и условиям деятельности. Для адаптации семилетнего ребенка к новой социальной роли и новым взаимоотношениям с окружающими, для формирования адекватного коммуникативного поведения младшего школьника взрослым необходимо знать уже сформировавшееся коммуникативное поведение ребенка, научиться понимать и правильно строить свои отношения с детьми. Цель нашего сегодняшнего собрания состоит в том, чтобы познакомить всех, кто небезразличен к жизни своих детей, их переживаниям и трудностям, с различными сторонами психологических проблем современного школьника. II. Выступление школьного психолога на тему «Адаптация ребенка к школе». 3. Выступление классного руководителя. – Сегодня мне хочется обратиться к вам с такими словами: «Дорога наша жизнь, но дороже детей нет ничего». Так давайте остановимся на некоторых важных аспектах воспитания в адаптационный период. Поступление ребенка в школу – это стресс для него. Очень много нового и непривычного видит он в школе. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс, – быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем – лежат на партах. Чем мы, взрослые, можем помочь ребенку?

 РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ 1) Прежде всего стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телевизионных передач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в лесу, бору, на природе. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите ему «Доброе утро!» – и собирайтесь в школу без суеты. 2) Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребенку необходимо. Безопасный путь не обязательно самый короткий, поэтому лучше выйти из дому пораньше. 3) Встречая ребенка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что. 4) Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу. 5) Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе. Мы не встречали родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пеленки, а вот за испачканные тетрадки – сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период марания неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: «Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!». Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом. V. Выступление по теме «Режим дня младшего школьника». Чтобы организм ребенка справился с предъявляемой школьной нагрузкой, необходимо рационально организовать быт школьника, до мельчайших деталей продумав распорядок дня. Другими словами, строго выполнять режим дня. Построенный с учетом возрастных анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья ребенка, режим дня способствует правильному росту и развитию организма в целом, создает у человека чувство бодрости, свежести, повышает его работоспособность. Надо сказать, что в младшем школьном возрасте успеваемость учащихся в значительной степени зависит от их здоровья. Для сохранения здоровья важное значение имеет полноценный отдых, и прежде всего сон. Даже небольшое, но систематическое недосыпание вредно сказывается на самочувствии и здоровье детей. Поэтому в семье надо обратить особое внимание на то, чтобы у школьника был достаточный и спокойный сон. Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 10–12 часов, но при определении времени для сна в каждом конкретном случае следует учитывать состояние здоровья ребенка, его дневную нагрузку. При организации сна детей младшего школьного возраста необходимо: 1) следить, чтобы ребенок спал положенное для его возраста количество часов, ложился и вставал в определенное время; 2) приучить ребенка к выполнению перед сном гигиенических процедур (умываться, чистить зубы, мыть ноги); приучить спать при открытой форточке; 3) не разрешать ребенку перед сном возбуждающих развлечений (просмотр несоответствующих возрасту телевизионных передач, шумные игры); не давать непосредственно перед сном плотного ужина, кофе или какао, крепкого чая; 4) в помещении, где засыпает ребенок, создать спокойную обстановку: устранить яркий свет, прекратить громкие разговоры, выключить телевизор или радиоприемник и т. д. Какие о ш и б к и наиболее часто встречаются п р и о р г а н и з а ц и и с н а? Не обеспечивается полноценный отдых клеток головного мозга из-за просмотра вечерних телевизионных передач и из-за несоблюдения строго определенного времени отхода ко сну и подъема. Это особенно часто встречается в тех семьях, где дети учатся во вторую смену. В этих семьях нередко можно наблюдать такую картину: ребенок встает в разное время и то только после долгих уговоров, медленно умывается, после напоминания убирает постель (на все это уходит 30–40 минут); зарядку не делает. Такое поведение вредно сказывается на его работоспособности дома, он все делает медленно и небрежно. Не следует пренебрегать указаниями гигиенистов о времени подъема и отхода ко сну. Здесь важно помнить о полезной привычке – рано ложиться и рано вставать, которая закрепилась в нашем быту с незапамятных времен. Ученику надо вставать не за полчаса до начала занятий, чтобы наспех проглотить свой завтрак и домчаться до школы, а примерно за полтора часа. Школьник должен самостоятельно убрать свою постель. Совершенно необходимо, чтобы дети делали утреннюю гимнастику. Гигиеническая гимнастика благотворно воздействует на центральную нервную систему ребенка, активизирует работу системы кровообращения и дыхания, устраняет и предупреждает функциональные отклонения в отдельных системах организма, способствует вхождению в ритм рабочего дня. При организации питания ребенка родители чаще обращают внимание на качество и калорийность пищи, чем на строгое соблюдение постоянного времени ее приема. Рациональное же питание предусматривает не только оптимальную сбалансированность пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей) соответственно возрасту, но и правильный режим питания, то есть прием пищи в течение дня в строго определенное время. В младшем школьном возрасте рекомендуется кормить ребенка не реже четырех раз в день, примерно через каждые 3–4 часа. Утром ребенок должен получать горячий завтрак (каша, картофель), а также чай или молоко. Обед в строго определенное время, обязательно с первым блюдом, а также необходим полдник (см. примерный режим дня). Ужин должен быть легким, и давать его следует за 1–1,5 часа до сна. Какие типичные ошибки в режиме дня допускают родители п р и о р г а н и з а ц и и у ч е б н о г о т р у д а младшего школьника? • Не выделяют для учебного домашнего труда определенного времени. Дети делают уроки когда хотят, зачастую забывают о них или делают под нажимом взрослых. • Перед домашней учебной работой ребенок плохо отдохнул, не потрудился физически. Поэтому приступает к ней с неохотой, работает небрежно. • Заставляют ребенка ожидать прихода с работы взрослых и только тогда делать уроки. К этому времени ребенок уже устал, даже если он находился на улице. Исследования гигиенистов показали, что подвижные игры в течение длительного времени (более 2 часов) переутомляют детей и снижают их готовность к умственному труду. • Строго не ограничивают в режиме дня время начала и окончания работы над домашними заданиями. Поэтому ребенок неорганизованно включается в работу, не проявляет в ней достаточного прилежания. Время для уроков надо выбирать самое продуктивное (с учетом суточных колебаний умственной работоспособности): утром – с 9 до 11.30, а вечером – с 16 до 17.30. Это время строго фиксировать в режиме дня и не допускать его срыва. Отдых должен быть активным. Полноценный отдых – это смена видов деятельности. После нескольких часов работы за школьной партой ребенку необходимо пребывание на воздухе в подвижном состоянии (спортивные игры, физический труд). Пассивный отдых дома и на улице (бесцельное хождение) ведет к потере работоспособности, постепенно воспитывает лень, нежелание делать полезное для людей дело. Прогулка необходима и после приготовления домашних заданий. Ребенок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности. Берегите своих детей, Их за шалости не ругайте. Зло своих неудачных дней Никогда на них не срывайте. Не сердитесь на них всерьѐз, Даже если они провинились, Ничего нет дороже слѐз, Что с ресничек родных скатились. Если валит усталость с ног, Совладать с нею нету мочи, Ну, а к вам подойдѐт сынок, Или руки протянет дочка, Обнимите покрепче их, Детской ласкою дорожите. Это счастье- короткий миг, Быть счастливыми поспешите. Ведь растают, как снег весной, Промелькнут дни златые эти, И покинут очаг родной Повзрослевшие ваши дети. Перелистывая альбом С фотографиями детства, С грустью вспомните о былом, О тех днях, когда были вместе. Как же будете вы хотеть В это время опять вернуться, Чтоб им маленьким песню спеть, Щѐчки нежной губами коснуться. И пока в доме детский смех, От игрушек некуда деться, Вы на свете счастливей всех, Берегите ж, пожалуйста, детство! Решение родительского собрания. 1. Учитывая важность адаптационного периода учащихся, использовать советы психолога и классного руководителя в целях успешной адаптации первоклассников. 2. Каждой семье организовать режим дня ребенка в соответствии с рекомендациями врача. 3. Осуществлять руководство и контроль за выполнением детьми режима дня.