



Рекомендации родителям в период адаптации пятиклассников



Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.

- Наблюдайте за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение светового режима.
- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.
- Забота о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.
- Обязательно проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
- Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательно познакомьтесь с его одноклассниками
- Позволяйте общаться с ребятами после школы.
- Не допускайте физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Исключите такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Морально стимулируйте достижения ребенка.

