

Адаптация к школе, режим дня и здоровое питание первоклассника. Что необходимо знать родителям?

Период адаптации к школе является одним из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни ребенка, так как изменяется вся его жизнь. Он полностью переключается на учебу, школу, школьные дела и заботы. Для еще не совсем сформировавшейся психической, физической и эмоциональной сферы ребенка это – нелегкое испытание!

Так в чем же выражается адаптация ребенка - первоклассника и на что необходимо обратить внимание родителей?

Адаптация – это привыкание ребенка к новому ритму жизни, к новым правилам, обстоятельствам, к новым людям. Ребенок начинает осознавать себя в новой роли, в роли «ученика». От того, как сложатся его отношения со школой, во многом зависят его дальнейшие успехи в учебе.

Младший школьный возраст – сложный период в жизни ребенка. Это время роста и перестройки всех систем детского организма. В связи с переходом к школьной жизни происходят изменения, перестройка и режима дня. Появляются новые обязанности, связанные с обучением, порой требующие от первоклассника усидчивости, концентрации внимания. Кроме того, ребенок попадает в новый коллектив, ему приходится учиться строить отношения со своими сверстниками, педагогами. И не всегда этот период протекает гладко, в результате могут возникнуть симптомы повышенной утомляемости, нарушения сна, ребенок становится капризным, отсутствует желание ходить в школу.

Маленькому ученику придется столкнуться с достаточно серьезными трудностями: перестроиться на режим дня школьника, изменить игровой вид деятельности на учебный, усвоить огромное количество новой информации, сдерживать эмоции, быть усидчивым, уметь слышать только учителя, не отвлекаться, справляться с нагрузками и оставаться веселым, активным и жизнерадостным.

Преодолеть этот сложный период, учитывая неокрепшую психику, первокласснику поможет соблюдение режима дня и режима питания.

Режим дня оказывает влияние на здоровье, физическое развитие и работоспособность детей, воспитывает у них силу воли, организованность и дисциплинированность. При соблюдении режима дня дети быстрее втягиваются в учебный процесс, успешнее выполняют учебные задания, у них хороший аппетит и сон. Необходимо создать для ребенка щадящий режим, включающий в себя, в том числе, и дневной сон. Вечером лучше ограничить активные игры, просмотр телевизионных передач и компьютерных игр. Ночной сон первоклассника должен составлять не менее 9,5-10, 5 часов.

Отдельное место в режиме дня занимает время пребывания на свежем воздухе, т.к. без движения невозможно правильное физическое развитие детского организма. Физкультура, спорт помогают не только укреплять

здоровье подрастающего поколения, их физическую выносливость, но и улучшает их успехи в учебе.

Не последнее место в режиме дня первоклассника должно занимать правильно организованное и рациональное питание. Питание должно быть 5-6 разовым с обязательным завтраком. Наилучшими блюдами на завтрак могут быть каша, омлет, творог или блюда из него, иногда можно предложить хлопья, залитые горячим молоком. В перечень обеда обязательно должно входить первое блюдо: овощной суп, куриный или мясной бульон. В состав вторых блюд нельзя включать острые специи, майонез. При приготовлении блюд используйте приемы тушения, запекания, варки. Жареные блюда вредны организму ребенка. Обязательно в рационе питания должны присутствовать свежие овощи и фрукты. В обед давайте ребенку салат, на полдник – третье блюдо с булочками или блинчиками. Для активной мозговой деятельности и общего развития ребенка обязательно наличие в рационе питания рыбы, мяса, яиц, молочных продуктов, орехов. Необходимо помнить, что правильное питание – залог здоровья!

Если мы хотим, чтобы ребенок учился с удовольствием, был способным учеником и вырос успешным человеком, необходимо помочь ему справиться с периодом адаптации к школе!

http://74.rospotrebnadzor.ru/rss_all/-/asset_publisher/Kq6J/content/адаптация-к-школе-режим-дня-и-здоровое-питание-первоклассника-что-необходимо-знать-родителям