

Ребенок в школе

Адаптация в школе



От чего зависит успешность адаптации?



Возраст начала обучения в школе

Получение начального общего образования в образовательных организациях начинается по достижении детьми возраста 6 лет и 6 месяцев при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, но не позже достижения ими возраста 8 лет.*

Психологическая готовность дошкольников

- Готовность ребенка работать по инструкции (не меняя правил).
- Преобладание «надо» над «хочу» (ответственности).
- Стремление к результату.
- Познавательная активность.

Психологическая готовность родителей

- Учет индивидуальных особенностей ребенка.
- Адекватность требований.
- Объем и интенсивность познавательной нагрузки.
- Степень оказываемой помощи.
- Отношение родных к новой ситуации.



Уровень сформированности когнитивных функций**

- Организация деятельности.
- Внимание.
- Зрительно-пространственное восприятие.
- Зрительно-моторные координации.
- Зрительная и слухоречевая память.
- Речевое развитие.
- Логическое мышление.

Уровень развития коммуникативных навыков

- Понимание норм поведения.
- Взаимодействие со сверстниками и взрослыми.
- Знание речевых формул.
- Способность договариваться, решать конфликты, искать компромиссы.
- Понимание своих и чужих эмоций и адекватное реагирование на них.
- Учет интересов и чувств других людей.



Уровень физического развития

- Позволит ребенку находиться долгое время в одной позе (несколько уроков по 35-45 минут).
- Развитие мелкой моторики и мелких мышц кистей рук позволит писать с наименьшим напряжением (или избегать излишнего мышечного напряжения).

Соблюдение рационального режима дня

- Полноценный сон.
- Активные прогулки.
- Умеренные внеурочные нагрузки.

* Статья 67 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

** Безруких М.М., Филиппова Т.А. Ступеньки к школе. Образовательная программа дошкольного образования. 3-7 лет. [2021 г.]





Рекомендации по адаптации к школе и обучению младших школьников



- 1 Очень внимательно отнеситесь к готовности вашего ребенка начать систематическое обучение в школе. Важно понимать, что дело не только в его календарном возрасте (6 ему или 7 лет), сколько в степени зрелости школьно-значимых функций и адаптационных возможностей его организма. Если есть сомнения, стоит посоветоваться со специалистом.
- 2 Необходимо поддерживать у ребенка положительное отношение к школе, желание учиться. Не пугайте его тем, что, если до школы он не научился читать, ему будет трудно учиться. Наоборот, объясните ребенку, что все трудности вы преодолеете вместе. При выборе школы учитывайте возможности ребенка, а не только престижность образовательной организации.
- 3 На начальном этапе обучения старайтесь уделять ребенку как можно больше времени и внимания. Играя с ним, не навязывайте ему свои способы достижения результата, а дайте возможность найти самостоятельный путь к цели, поощряйте его инициативу, находчивость, изобретательность. Это позволит развитию поисково-исследовательского компонента деятельности.
- 4 Учítывая, что для успешного формирования навыка письма и чтения необходим достаточный уровень сформированности зрительно-пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций, предлагайте ребенку различные игры и задания, где необходимо найти спрятанный предмет, найти отличия, дорисовать недостающие детали и т.д.; используйте творческие задания – рисование, лепка, конструирование как по образцу, так и в свободном творчестве.
- 5 Не заставляйте ребенка читать как можно быстрее и правильнее. Если чтение дается ребенку с трудом, читайте ему вслух и обсуждайте прочитанное. Это привьет ему вкус к чтению и будет способствовать развитию познавательной активности.
- 6 При любых формах общения с ребенком (в игре, занятиях) помните, какое значение имеет эмоциональная привлекательность информации для ее восприятия, запечатления и формирования познавательной мотивации.
- 7 Помните о незрелости у младших школьников механизмов произвольного внимания и организации деятельности. Ребенку очень трудно подчинить свои действия инструкции, если занятие ему неинтересно. Старайтесь сделать требуемую работу, с учебными задачами, интересной, увлекательной, эмоционально значимой для ребенка.
- 8 Не делайте за ребенка уроки, предоставьте ему возможность для самостоятельного поиска путей решения с вашей помощью. Понимание материала, а не его зазубривание – необходимое условие формирования поисково-исследовательской активности ребенка.
- 9 При возникновении трудностей в обучении старайтесь понять их причину, выяснить с чем они связаны: с недостаточной сформированностью внимания, восприятия, мелкой моторики, особенностями произвольной регуляции деятельности, нерациональным режимом дня, большим количеством дополнительных занятий, завышенными требованиями со стороны взрослых. Разобравшись вместе с учителем и, если необходимо, со специалистом-психологом, помогите ребенку преодолеть трудности. При этом необходимо иметь в виду, что некоторые трудности, возникающие у ребенка в начале обучения, могут быть связаны с адаптационными процессами, требующими большого напряжения всех систем его организма, а поэтому носят временный характер.
- 10 Не перегружайте ребенка дополнительными внешкольными занятиями, особенно в начале обучения в школе. При выборе предмета дополнительных занятий (музыка, иностранный язык, различные виды спорта) обязательно учитывайте собственные интересы ребенка.

Рекомендации даны на основе результатов многолетних исследований функционального состояния обучающихся начального образования.





Как вести себя в период подготовки к экзаменам

- Хорошо высыпайтесь в период подготовки к экзаменам, не забывайте совершать ежедневные прогулки на свежем воздухе, сочетайте их с физическими упражнениями. Это поможет сохранить высокую работоспособность и лучше усвоить учебный материал. Не забывайте полноценно питаться.
- Подготовьте для занятий удобное, хорошо организованное рабочее место с достаточным освещением и необходимыми принадлежностями.
- Не откладывайте подготовку к экзаменам на последние месяцы. Весь процесс обучения в школе – это долгий путь, закономерным итогом которого и является аттестация. Используйте максимально все то, что вам дают педагоги на занятиях в школе.
- Определите для себя слабые места в своей подготовке, которые потребуют дополнительных занятий.
- Тщательно продумайте и составьте план и объем дополнительной подготовки к экзаменам по каждому предмету. Равномерно распределите нагрузку на весь период подготовки. Постарайтесь четко следовать своему плану.
- Не занимайтесь непрерывно. Обязательно чередуйте периоды работы и отдыха. Устраивай для себя физкультминутки через каждые 20-30 минут занятий.
- Изучите все особенности сдачи экзамена, досконально освоив и отработав с педагогом или самостоятельно все процессуальные требования по заполнению экзаменационных бланков. К сожалению, за неправильно заполненные ответы тоже могут снизить баллы.

Как вести себя перед экзаменом

- Соберите вечером накануне экзамена все необходимое (сопроводительные документы при необходимости, канцелярские принадлежности, разрешенные на данном экзамене и пр.). Утром в спешке вы можете что-то забыть, и это создаст для вас излишние хлопоты.
- Не обсуждайте с друзьями негативный опыт сдачи экзаменов предыдущих лет.
- Ночь перед экзаменом не должна использоваться для подготовки к экзамену. Даже, если вы проведете за учебником все часы, предназначенные для сна, это будет иметь скорее отрицательный результат. Вряд ли вы получите дополнительные знания, зато гарантированно лишите себя возможности полноценно работать на экзамене. Обязательно постарайтесь хорошо выспаться. Для того чтобы быстро заснуть можно прогуляться на свежем воздухе минут 30-40, хорошо проветрить комнату, принять прохладный душ и лечь в кровать.
- Рассчитайте время утреннего подъема так, чтобы вы могли в привычном для вас темпе позавтракать, выполнить все гигиенические процедуры и одеться.
- Ни в коем случае не принимайте перед экзаменами успокоительных лекарственных препаратов. Они могут навредить вам.
- Как правило, к месту проведения экзамена дети добираются в сопровождении педагога или представителя от школы. Поэтому не опаздывайте к месту сбора учеников и сопровождающего на экзамен. Во-первых, вы можете подвести педагога и других учащихся, а во-вторых, страх опоздать на экзамен надолго выбьет вас из колеи. Поэтому постарайтесь прийти на место сбора учеников хотя бы за несколько минут до назначенного времени.

Как вести себя во время экзамена

- Внимательно выслушайте все инструкции организаторов экзамена.
- Получив бланки заданий, внимательно изучите инструкции по их заполнению и заполните необходимые данные.
- При возникновении вопросов по процедуре экзамена обязательно обращайтесь к консультантам (наблюдателям);
- Начните выполнять задания с легких вопросов, в ответах на которые вы уверены и лишь, потом переходите к сложным заданиям.
- Работайте в привычном для вас темпе. Не обращайте внимания на то, как работают остальные. У каждого человека своя стратегия выполнения заданий.
- Не торопитесь сдавать работу. Если у вас осталось время до окончания экзамена, все еще раз не спеша прочтите и проверьте и при необходимости исправьте ошибки.

Как вести себя после экзамена

- Не пытайтесь вновь и вновь вспоминать процесс сдачи экзамена и самостоятельно оценить свои результаты. Время после экзамена полностью посвящите отдыху.
- Ни в коем случае не начинайте в этот же день готовиться к очередному экзамену. Дождитесь утра следующего дня.
- Получив результат экзамена (для каждого предмета отведен определенный срок его опубликования), внимательно изучите все материалы, тщательно просмотрите все выставленные вам баллы. В случае несогласия с оценкой обсудите этот вопрос с педагогом и возьмите направление на апелляцию о несогласии с выставленными баллами. Не бойтесь отстаивать свои знания по этому вопросу. Процедура апелляции четко отработана и достаточно прозрачна. Если вы уверены в своей правоте и сможете это аргументировать, то, скорее всего, результат будет положительный, и вам добавят дополнительные баллы.



Ребенок в школе

Электронные устройства



Виды технических устройств



Компьютер



Ноутбук



Планшетный
компьютер



Интерактивная
доска/панель,
проектор

Нормативы размера экрана электронных средств обучения

Электронные средства обучения	Диагональ экрана
интерактивная доска (интерактивная панель)	не менее 77 дюйма /195 см
персональный компьютер	не менее 15,6 дюйма /39,6 см
ноутбук	не менее 15,6 дюйма /39,6 см
планшет	не менее 10,5 дюйма /26,6 см





Продолжительность использования электронных устройств



Электронные средства	Классы	На уроке, мин, не более	Суммарно в день в школе, мин, не более	Суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более
Интерактивная доска 	5-7 лет	7	20	—
	1-3 классы	20	80	—
	4 классы	30	90	—
	5-9 классы	30	100	—
	10-11 классы	30	120	—
Интерактивная панель 	5-7 лет	5	10	—
	1-3 классы	10	30	—
	4 классы	15	45	—
	5-6 классы	20	80	—
	7-11 классы	25	100	—
Персональный компьютер 	6-7 лет	15	20	—
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы	35	70	170
Ноутбук 	6-7 лет	15	20	—
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы	35	70	170
Планшет 	6-7 лет	10	10	—
	1-2 классы	10	30	80
	3-4 классы	15	45	90
	5-9 классы	20	60	120
	10-11 классы	20	80	150





Соблюдение простых рекомендаций позволит избежать зависимости у детей и сформировать полезные привычки использования электронных устройств



- 1 Важно контролировать частоту и продолжительность пользования электронного устройства.
- 2 Необходим контроль контента.
- 3 Размер устройства важен! Смартфон лучше заменить планшетом (например, в дороге) или ноутбуком/компьютером (дома).
- 4 Лучшая поза во время использования электронного устройства – это смена позы: делайте перерывы, двигайтесь.
- 5 Следите за осанкой и за положением головы (голова должна быть в вертикальном положении), не используйте гаджеты в положении лежа.
- 6 Используйте планшет с подставкой.
- 7 Не стоит использовать гаджет как успокоительное средство, когда ребенок злится, плачет или расстроен.
- 8 Не пользуйтесь устройствами во время приема пищи.
- 9 Недопустимо заменять «живое» общение гаджетом. Игры, развивающий контент и др. на электронном устройстве не способствуют развитию коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта.
- 10 Покажите своим примером правильное пользование гаджетом. Например, не пользуйтесь смартфоном во время еды или старайтесь не часто пользоваться смартфоном дома.





Комплексы упражнений для снятия утомления после работы с ЭСО

1. Упражнения для профилактики зрительного утомления.

- 1.1. Сильно зажмурить глаза на 3 - 5 секунд, затем открыть глаза на 3 - 5 секунд. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.2. Быстро моргать примерно 5 - 7 секунд, закрыть глаза на 5 секунд. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.3. Медленно поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.4. Медленно повернуть глаза вправо, затем - влево. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.5. Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот. Повторить 3 - 4 раза.
- 1.6. После 20 минут работы с использованием ЭСО делается пауза 20 секунд, во время которой рекомендуется смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 6 м и более.
- 1.7. Посмотреть на точку на стекле (любой близко расположенный предмет), затем перевести взгляд на далеко расположенный предмет (упражнение «с меткой на стекле»). Повторить 3 - 4 раза.
- 1.8. В максимально вытянутой руке держать небольшой, лучше яркий, предмет и внимательно смотреть на него. Затем необходимо медленно поднести предмет к носу. Как только предмет превратится в одно яркое пятно, досчитать до пяти и медленно отвести руку обратно. Повторить 3 - 4 раза.

2. Упражнения для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук.

- 2.1. Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 секунды, затем разжать и подержать 6 секунд. Повторить 3 - 4 раза.
- 2.2. Выполнять круговые движения кистью правой руки против часовой стрелки, левой - по часовой стрелке. Повторить 3 - 4 раза. Затем повторить движения в обратном направлении. Повторить 3 - 4 раза.
- 2.3. Совместить ладони рук, расположенных вертикально, и надавить пальцами друг на друга в течение 3 - 5 секунд, затем расслабить. Повторить 3 - 4 раза.
- 2.4. Выполнять круговые движения большими пальцами кистей рук - правым против часовой стрелки, левый — по часовой стрелке, затем — наоборот. Повторить 3 - 4 раза.
- 2.5. Совместить поочередно большие пальцы с другими пальцами кистей рук, надавливая друг на друга. Повторить 3 - 4 раза.
- 2.6. Несколько раз энергично встряхнуть сначала кистями поднятых рук, затем кистями опущенных выпрямленных рук.

3. Упражнения для повышения активности центральной нервной системы.

- 3.1. Выполнять прыжки на месте на двух ногах на носках 5 - 7 раз.
- 3.2. Повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение, затем влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение стоп (на ширине плеч) не меняется. Повторить 3 - 4 раза.
- 3.3. Повернуться вправо на 360°, затем влево на 360°.

4. Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса.

- 4.1. Отвести плечи максимально назад, задержать положение на 3 секунды, вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.
- 4.2. Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 секунды, вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.
- 4.3. Соединить пальцы рук за спиной, стараясь зацепить их «в замок» — правая рука вверх, левая вниз, затем поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раза.

5. Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища.

- 5.1. Поднять руки вверх, потянуться, задержать положение на 3 секунды, опустить руки вниз. Повторить 3 - 4 раза.
- 5.2. Поставить руки на пояс, разместив большие пальцы спереди, а ладони сзади. Прогнуться назад, не запрокидывая головы, и вернуться в исходное положение. Повторить 3 - 4 раза.
- 5.3. Поставить ноги на ширину плеч, руки - вдоль туловища. Плавно наклониться вправо, скользя ладонью руки вдоль ноги, затем повторить наклон влево. Повторить 3 - 4 раза.

