


Ребёнок идёт  
в пятый класс... Рекомендации  
родителям  
о профилактике  
стресса и  
переутомления  
у детей.



ГЦППМС,  
ул. Большая Октябрьская, д. 122,  
т. 21-71-93, сайт: [gc-pmss.ru](http://gc-pmss.ru) ,  
врач Рыльникова Н.Ю.

**Городской центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи,**

**ул. Б. Октябрьская д.122,  
т: 21-71-93,  
сайт:<http://gc-pmss.ru/>**

# Адаптация

- это приспособление организма ребёнка к изменяющимся условиям физической и психологической нагрузки.

- Адаптация – это очень важный процесс, без которого сложно достигнуть высокого уровня усвоения современных программ.
- У **70 - 80%** школьников 5-х классов адаптация идёт вначале **сложно**, а уже через 2-4 недели – нормализуется.



# АДАПТАЦИЯ

4 – 7 недель,

но может

затянуться на 2 - 3 месяца!

## Возможные трудности при адаптации:

- **Сложность** вхождения в новый школьный режим,
- **Трудности** установления контакта с учителями,
- **Трудности** в самой учебной деятельности.

## Психологические особенности пятиклассника:

- **учебная деятельность:**  
**увеличение нагрузки, больше учебных предметов.**
- **организация школьной работы:**  
**разные кабинеты, много учителей-предметников с разными требованиями.**

## Рекомендации родителям:

- ❖ **главный и основной труд ребенка – учеба,**
- ❖ **ознакомьтесь с программами по которым будет учиться ваш ребенок,**
- ❖ **познакомьтесь с учителями и их требованиями,**
- ❖ **сообщите классному руководителю об особенностях вашего ребенка,**
- ❖ **проведите с ребенком экскурсию по школе,**
- ❖ **не перегружайте ребенка кружками и секциями.**

## Рекомендации родителям:

- ❖ **обозначьте права и обязанности ребенка дома,**
- ❖ **проявляйте интерес к жизни ребенка в школе,**
- ❖ **при выполнении домашних заданий – понятность и наглядность!**
- ❖ **поддерживайте уверенность ребенка в своих силах, создавайте ситуацию успеха,**
- ❖ **поощряйте по затраченному труду, а не по результатам учебы.**



## Анатомо - физиологические особенности:

- **Активная работа** желёз внутренней секреции,
- «**Скачки**» роста,
- **Медленный рост** костей грудной клетки,
- **Слабые мышцы** спины,
- **Много** лишних движений,
- **Повышенный** расход энергии,
- **Повышенный** обмен веществ,
- **Медленный рост** кровеносных сосудов,
- **Колебания АД,**
- **Повышенная** раздражительность.

- **Подростковый возраст у девочек может начинаться в 10-11 лет, а у мальчиков с 11-12 лет.**
- **Активно работают железы внутренней секреции, заставляя органы быстро расти и приводят к «скачкам» роста у детей, до 10 см в год.**
- **Растут кости рук и ног, а кости грудной клетки увеличиваются в размерах медленно.**

- Увеличение **массы** тела, у девочек – на 4-8кг в год, у мальчиков – на 7-8 кг.
- Но у многих подростков темпы роста опережают увеличение массы тела, что приводит к **слабости мышц спины, сутулости, искривлению позвоночника.**
- Перестройка опорно-двигательного аппарата сопровождается **большим количеством лишних движений**, они недостаточно скоординированы, поэтому **сложно долго сидеть, писать.**

- У подростков растут лёгкие, улучшается дыхание, но учащён его ритм.
- Отмечается рост сердца, но отстают кровеносные сосуды, что приводит к изменениям АД, быстрому утомлению из-за изменения ЧСС.
- Подросток очень чувствителен к действию отрицательных эмоций, особенно его сердечнососудистая система, поэтому может повышаться АД, появляться боли в сердце, бессонница.

- Работа желёз изменяет функцию **ЦНС** и приводит к **повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, нарушению сна.**
- В поведении подростка преобладает возбуждение неадекватное силе раздражителя, вызывая **дополнительные движения рук и туловища и замедление речи.**
- Работа желёз приводит к усилению выработки секрета: **желудочного сока, желчного пузыря, поджелудочной железы.**

## Рекомендации родителям:

- У школьника должен быть режим дня в учебное время и на каникулах;
- Ночной сон до 10ч, а днём отдых 45мин-1ч.,
- Девочкам этого возраста чаще необходим отдых, иначе перенапряжение может вызвать развитие **частых заболеваний верхних дыхательных путей**,
- Питание по возрасту и сезону, 3-5 раз в день, обогащённое витаминами и микроэлементами,

## Рекомендации родителям:

- **Прогулки** на свежем воздухе – 2.0-3.0 часа в день,
- **Уроки** школьник должен сделать за 3 часа, на мебели соответствующей росту и при правильном освещении, чередуя устные и письменные задания,
- Чередовать умственный и физический **труд**,


## Рекомендации родителям:

- Нужны зарядка, физические и спортивные нагрузки, с **обязательным контролем их дозаций** и очень важно, чтобы подросток **правильно дышал**,
- **Закаливание** ног, тела, начиная с летнего периода, под контролем взрослых и с **разрешения врача**,
- **Ограничение пребывания у ТВ и ПК**, с расстоянием до экрана ТВ – 2.5м, при хорошем освещении.



## Памятка:

Если у вашего ребенка  
возникают

 **трудности** в адаптации,  
необходимо выявить причину  
и заняться ее устранением.

В этом вам может помочь  
**психолог!**

Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Ул. Б.Октябрьская, д. **122**

тел. **21-71-93,**

сайт: **gc-pmss.ru**