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 ,
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 раза 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 дозации 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