

# Адаптация 1,5 класс

Принимать ребенка -  
значит любить его не за то,  
что он красивый, умный,  
способный, отличник  
а просто так, просто за то, что  
он есть!



**В период адаптации зачастую  
снижается общая сопротивляемость  
организма**

**Кроме этого, возможно:**

- 1. Нарушение сна;**
- 2. Потеря аппетита;**
- 3. Повышение температуры;**
- 4. Обострение хронических заболеваний;**
- 5. Капризы, раздражение, плач.**

# Диета против стресса

Витамины  
комплекса В:

**В1** — хлеб с отрубями, крупы,  
фасоль, печень, свинина

**В2**

**В6**

молочные продукты,  
рыба, яйца, свежие овощи

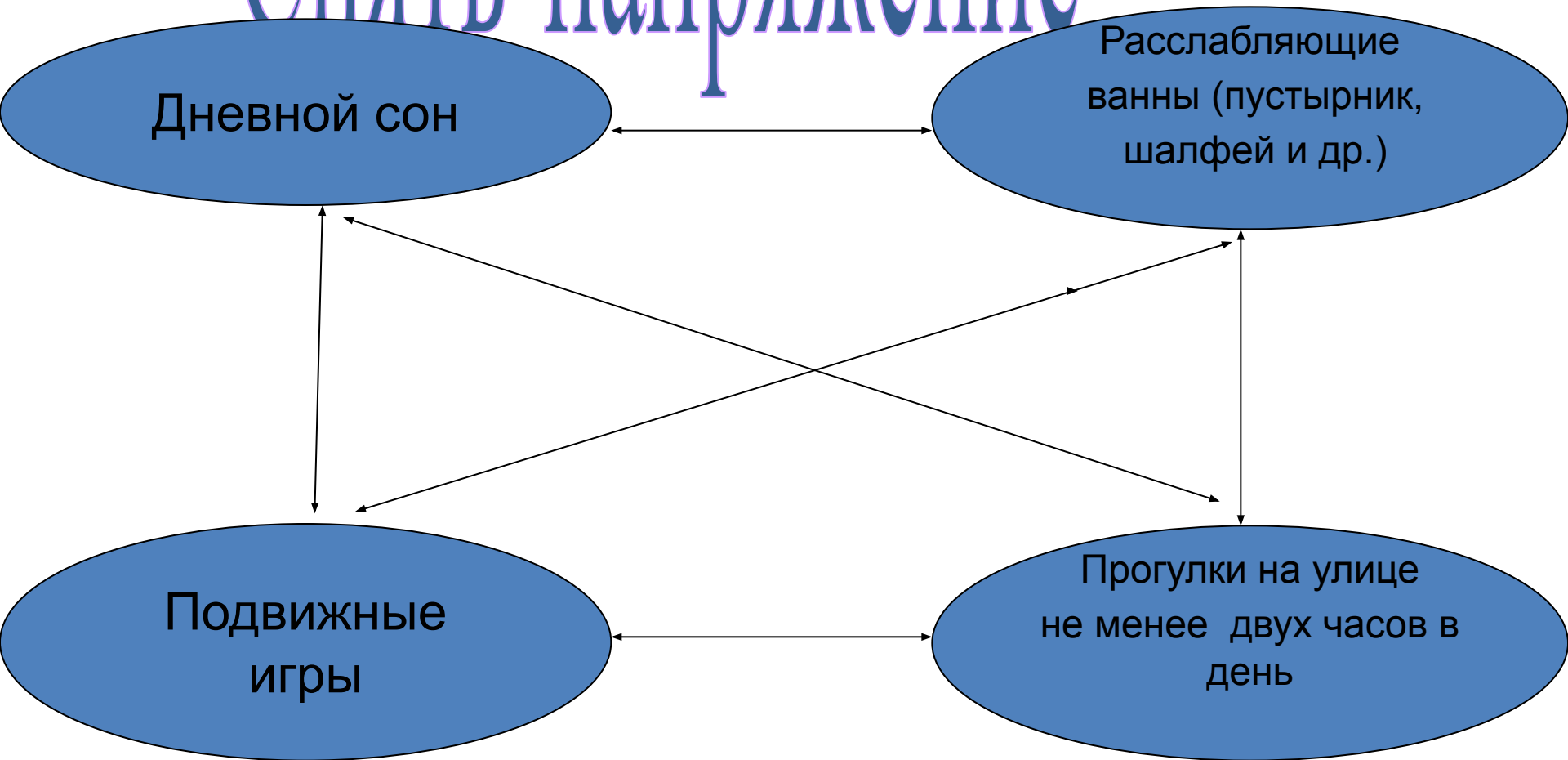
В условиях стресса  
истощаются запасы:

кальция      магния



Необходимо регулярное  
употребление витамина  
С

# Снять напряжение



# Общие рекомендации

- Поддержите в ребенке его стремление стать хорошим учеником. Искренне интересуйтесь его школьными делами.
- Обсудите с ребенком школьные правила и нормы. Объясните их необходимость.
- Помните, что похвала и эмоциональная поддержка способны заметно повысить интеллектуальные **достижения человека.**
- Составьте вместе распорядок дня, следите за его соблюдением.
- Не пропускайте трудности возможные у ребенка на начальном этапе обучения. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7 летних детей.
- Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо давать малышу физическую разрядку.
- Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.
- С поступлением в школу в жизни ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель.
- Принимайте участие в жизни класса и школы.