

# Адаптация к школе.



# Ребёнок попадает под влияние таких факторов, как:

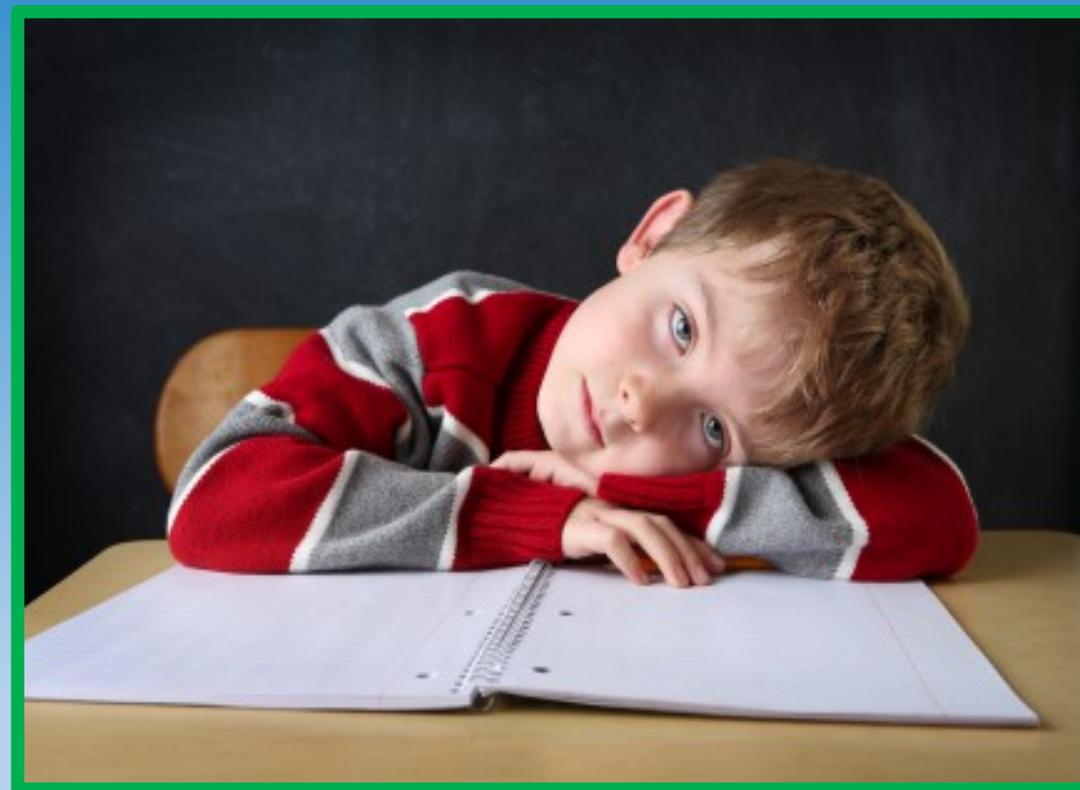
- личность педагога
- коллектив одноклассников
- новый режим дня
- ограничение двигательной активности
- новые обязанности



*В период адаптации к школе организм ребёнка подвергается стрессу.*

# Важно соблюдать:

- Режим дня
- Физкультминутки
- Правильная осанка, освещение
- Питание, витамины
- Сон не менее 9,5 часов.
- Ограничение TV
- Воспитание самостоятельности



*Норма выполнения домашнего задания с первоклассником –  
40 минут.*

# Негармоничные отношения с одноклассниками

- Объясняйте ребенку, как вести себя, чтобы подружиться с тем, кто тебе симпатичен
- Побуждайте ребенка к совместным играм со сверстниками

*Возьмите на себя роль миротворца.*



# **Золотое правило воспитания.**



*Ребенок больше всего нуждается в любви именно в то время, когда он меньше всего её заслуживает.*