***Как помочь первокласснику адаптироваться в школе?***

***Физиологическая адаптация
   Этапы приспособления***

***Понятно, что ребенок должен привыкнуть к изменившимся требованиям и психологическим нагрузкам. Но при чем здесь физиология?***

 ***Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме- это и есть физиологическая адаптация.***

***В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.***

* ***Первые 2-3 недели называют "физиологической бурей" или "острой адаптацией". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.***
* ***Cледующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.***
* ***После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.***

***Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.
     Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.
- Может быть, помогут усиленные дозы витаминов или "средства для профилактики школьных неврозов", которые продаются сейчас в аптеках без рецепта?
- В отношении лекарств я бы не советовала никакой самодеятельности. Любое изменение состояния ребенка, которое вызвало у вас тревогу, должно стать поводом для консультации с врачом. Витамины и БАДы действительно полезны, но лучше все равно спросить врача, потому что бывает не только витаминная недостаточность, но и витаминная избыточность, которая порою намного опаснее.

                                                                                    Режим? Режим!
      Продленка для первоклассников - мера настолько вынужденная, что даже говорить о ней тяжело. Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь избежать ее. Понятно, что большинство родителей работает, и далеко не у всех деток есть бабушки и дедушки, готовые подставить плечо в этот труднейший момент. Однако из любого положения есть выход. И не всегда этот выход - продленный день. Многих деток сейчас забирают из школы няни. Найти пенсионерку, которая за 50-70 рублей в час согласится обихаживать наше чадо, достаточно несложно. Бывают и вовсе интересные варианты. На одном родительском форуме мама с восторгом рассказывает, как их семью выручает четырнадцатилетний подросток, сын их друзей. Он забирает девочку-первоклассницу из школы после шестого урока (до трех часов, пока мальчик учится, она обедает и гуляет с группой продленного дня), водит в кружок, кормит, помогает делать уроки и с рук на руки сдает родителям, вернувшимся с работы. И платят они ему по 150 рублей в день, и все довольны!
      После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать. Домашние задания - те самые, которых по закону в первом классе не должны задавать! - вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.
     Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как непроснувшееся чадо будет благополучно спать первые два урока в школе.
- Дорогой Психолог, все это ясно, как день, и всем давно известно!
- Известно - да. Выполняется - нет. По данным исследований, первоклассник недосыпает полтора-два часа. Говорить о хорошем физическом состоянии ребенка, который не бывает на воздухе, не двигается, ест когда попало и что попало, и сидит за письменным столом или за компьютером в течение нескольких часов, а потом два-три часа у телевизора, не приходится.

                                                                                    Физкульт-ура, ура, ура!
       Говорят, что мышцы человека за последние сто лет стали получать нагрузку в сто восемьдесят раз меньшую, чем прежде. А от их деятельности напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. Между тем достаточно два раза в неделю хотя бы по тридцать минут поиграть, например, в футбол - и в мозгу человека возникнет новый очаг радостного возбуждения, который со временем, если занятия физкультурой станут систематическими, подавит очаг застойного отрицательного возбуждения, откроет путь к выздоровлению.
       С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост, и развитие. И к этому нужно быть готовым.
    Но если родители не хотят быть готовыми к тому, что любимое чадо станет хворым и болезненным, что тогда? Тогда все просто, настолько просто и давно всем известно, что даже и напоминать-то неловко. В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа). Да, обеспечить такие долгие прогулки, причем это должны быть именно подвижные игры на как можно более чистом воздухе - крайне сложно. Но именно на такой продолжительности настаивают педиатры и невропатологи. Между тем подсчитано, что обычно первоклассник гуляет в среднем 29 минут в день!
     А как же уроки физкультуры, разве их мало? Да, физкультура - дело неплохое. Но двух уроков в неделю мало, катастрофически мало, и проблемы они не решают. Даже три урока физкультуры, как считают специалисты, компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности детей. Ребячьему организму, который растет активно только в движении, необходимо не менее восьми часов занятий физкультурой в неделю - по полтора - два часа в день! Иначе дети не смогут восстановить свои силы. Вот и начинают болеть первоклашки - потому что такую интенсивную физическую нагрузку имеют лишь единицы из них. Что же делать?
    Прививать ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучите к совместным утренним пробежкам, к прогулкам перед сном - все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.

                                                                                   Пара слов о зрении
      Перед поступлением в первый класс все дети посещают окулиста. Но следует помнить, что при неблагоприятных условиях резко возрастающая нагрузка на зрение приводит к тому, что близорукость появляется и начинает прогрессировать буквально молниеносно. Поэтому родители должны держать руку на пульсе и постоянно следить за зрением своего первоклашки.
     Нужно обязательно следовать советам врачей и минимизировать пребывание новоиспеченного школьника перед телевизором и монитором компьютера, если уж нет возможности вообще свести их на нет. Письменный стол ребенка должен, как известно, стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правшей и справа для левшей.
    Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение.
    Школа, к сожалению, тоже нередко вносит вклад в ухудшение детского зрения. Сплошь и рядом освещение в школах недостаточное. Так что не сочтите за труд, обязательно наведайтесь в класс и посмотрите, все ли лампы горят, не мигают ли они. И если увидите, что что-то не в порядке, вместе с другими родителями примите меры - купите лампы, замените неисправные, отремонтируйте. Это же ваш ребенок сидит при плохом освещении по четыре часа в день!
     По правилам, учитель обязан периодически менять местами деток из крайних колонок. Почему? Средняя колонка смотрит на доску прямо, а боковые - под углом. Чтобы время от времени менять угол зрения на доску, учитель и должен пересаживать детей.
    Почаще спрашивайте чадо, удобно ли ему сидеть за партой, все ли видно на доске. Очень и очень часто маленькие школьники, не видя написанного на доске, молчат, стесняясь признаться в этом учительнице. Так что это наше дело, дорогие родители - следить за здоровьем ребенка, за комфортностью пребывания его в школе - даже в мелочах! Вернее сказать, мелочей в первом классе нет. Все работает либо на здоровье, либо на болезнь.***