

## ВАШ РЕБЕНОК – ПЯТИКЛАССНИК

В этом году в вашей семье событие: ребенок перешел в 5-й класс. Теперь у него новая система обучения, классный руководитель и учителя-предметники. Помогите ребенку справиться с изменениями и трудностями.

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

- новая организация рабочего дня;
- иная система заданий – увеличилась умственная и физическая нагрузка;
- нет педагогического контроля за питанием и тем, как ребенок сидит за партой;
- взросление и гормональные изменения в организме

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

- тревожность;
- снижение интереса к учебе и успеваемости; напряженные отношения с одноклассниками;
- новые условия обучения и разные требования от учителей-предметников;
- отстранение от взрослых;
- повышение требований к самостоятельности со стороны взрослых

### ПРИЗНАКИ ЗАТРУДНЕНИЙ

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– утомленный вид;</li> <li>– жалобы на школу, учителей, одноклассников;</li> <li>– нежелание рассказывать о школе;</li> <li>– беспокойный сон</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– трудности утреннего пробуждения, вялость;</li> <li>– нежелание выполнять домашние задания;</li> <li>– постоянные жалобы на плохое самочувствие</li> </ul> |
|---|--|

### КАК ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ

- Планировать отдых перед тем, как выполнять домашнее задание и после него.
- Контролировать осанку, чтобы избежать близорукости и искривления позвоночника.
- Следить за питанием.
- Повышать двигательную активность ребенка и семьи.
- Воспитывать ответственность за сохранение собственного здоровья.
- Проявлять интерес к школьной жизни ребенка.
- Исключить физическое воздействие.
- Предоставить самостоятельность в учебной работе.
- Поощрять и морально стимулировать достижения.
- Развивать самоконтроль и самооценку.