

Родительское собрание в 1 классе «Есть такая профессия - ученик»

Цель: познакомить родителей с некоторыми аспектами успешной адаптации детей к школе.

Ход собрания

Слово учителя. Конечно, Вы и раньше задумывались над тем, сможет ли он хорошо учиться, что нужно делать Вам, чтобы подготовить сына или дочь к этому серьёзному, новому для него труду. Теперь же это становится особенно важным. Успешное обучение во многом зависит от их физической, психологической, эмоционально-волевой, нравственной и умственной подготовки. Остановимся на некоторых моментах готовности.

Физическое воспитание

Одним из условий успешной учёбы ребёнка является его здоровье. Поэтому родителям нужно охранять и укреплять здоровье детей, нервную систему, слух, зрение, голос, приучать к правильной осанке, учить хорошо двигаться.

Воспитанию здорового ребёнка способствует правильно организованный режим его жизни. Режим укрепляет здоровье ребёнка, организует его жизнь, приучает к распределению времени на занятия, игры, отдых, помогает воспитанию умения управлять своими желаниями, ценить время. В ритме жизни ребёнка, готовящегося к поступлению в школу, должно быть правильное чередование подвижной, умственной деятельности и отдыха, пребывание на свежем воздухе 4-5 часов в сутки, сон продолжительностью 11 часов (10 часов - ночной сон и желателен дневной сон - 1— 1,5 часа), питание ребёнка 4 раза в день: завтрак, обед, полдник и ужин в одно и то же время.

Надо, чтобы спокойные занятия детей чередовались с движениями. Ничто так не утомляет, как однообразные занятия. Частые переутомления постепенно истощают нервную систему детей. Разумная организация необходима и для свободного времени ребёнка; беспорядочная и шумная беготня на улице не только бесполезна, но и вредна. Детей нужно научить играть в коллективе.

Обязанность родителей - приучить ребёнка к ежедневным занятиям утренней гимнастикой. Правильное физическое развитие обеспечивается также созданием соответствующих условий для различных видов деятельности детей.

Когда ребёнок рисует, рассматривает картинки, требуется такая поза: ноги устойчиво стоят на полу, поясница опирается на спинку стула, локти лежат на столе, плечи приподняты. Ребёнок должен быть приучен сам контролировать свою позу. Не менее важна нормальная освещённость места, где занимается ребёнок. При плохом освещении мышцы глаза меняют форму хрусталика, что повышает внутриглазное давление, а это может привести к близорукости.

Ребёнка необходимо научить самостоятельно быстро и аккуратно обслуживать себя (одеваться, есть, мыть руки, чистить зубы). Особое внимание следует обратить на детали туалета, с которыми должен научиться

справляться будущий школьник (шнуровка ботинок, застегивание пуговиц и т. д.).

Гарантия от перегрузок

Как правило, большинство родителей первоклассников беспокоят именно перегрузки. «Не перегружен ли мозг ребёнка? Не приведёт ли такое переутомление к расстройству сна, раздражительности?» - такие сомнения и опасения приходится слышать нередко.

И действительно, перегрузки опасны, прежде всего, тогда, когда родители по своему усмотрению определяют, чем, когда и как должны заниматься их сын или дочь. Бывает, стремясь ничего не упустить, не жалея средств, силой тянут ребенка в «вундеркинды»: учительница по музыке, учитель по английскому, с бабушкой на фигурное катание, с дедушкой в бассейн...

Ребенок в такой ситуации сам себе не хозяин, за него решают все другие, к тому же нередко против его желания, без учета его интересов и сил, помимо его собственной воли. Да-да, и у шестилетнего мальчугана есть воля, желание, интересы. И все это нужно обязательно учитывать.

Как же найти оптимальную дозировку и по времени, и по количеству материала для занятий? Ведь надо включить еще и школьные уроки в распорядок дня, и приготовление домашних заданий. Переборщить очень легко. А какой же будет результат? Порой страшен: ребенок начинает тихо ненавидеть все и рвется на улицу, в свободную стихию никем не контролируемых отношений и дел.

Ответ прост: идите от ребенка. Старайтесь заинтересовать, увлечь, а не принудить, заставить, настоять.

И еще. Очень важное значение имеет обстановка. Обстановка в школе, дома. Постарайтесь быть более терпеливее, внимательнее к своему ребенку, не жалея времени на помощь, и у вас, поверьте, будет значительно меньше проблем, а ребенок будет все делать спокойно и с удовольствием.

Режим дня

В жизни первоклассника режим дня приобретает особое значение. И дело здесь не только в увлечении и нагрузке. Новые обязанности, которые появились у маленьких школьников, требуют от них большей собранности, дисциплинированности. Режим дисциплинирует, помогает правильно сочетать труд и отдых, привыкать к новым условиям жизни.

На соблюдении режима настаивают врачи, утверждая, что это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим дня помогает сохранить нормальную трудоспособность ребенка в течение дня на протяжении всего учебного года. Работоспособность не одинакова на протяжении дня. Исследования врачей-гигиенистов установили два пика трудоспособности. Первый - с 8 до 11 часов утра. В это время ребенок находится в школе. Потом наступает снижение качественных показателей трудоспособности. Второй подъём - между 16 и 18 часами, а затем интенсивный спад. Не считаться с этим нельзя. И если родители, пытаясь осуществить более жёсткий контроль за выполнением домашних заданий,

переносят их на вечер, им очень скоро приходится признать, что вечернее сидение за уроками для малыша - очень малопродуктивная работа.

Теперь давайте попробуем вместе рассмотреть обычный день первоклассника с утра и до вечера.

Сложнее всего утром. Особенно в тех семьях, где все спешат. Здесь время уплотнено до предела. Но спешить, оказывается, можно по-разному. Можно то и дело погонять, одёргивать детей, покрикивать на них. А можно постараться сделать утро рабочего дня школой общения в сложных условиях. Если ваш ребёнок может самостоятельно быстро умыться, аккуратно одеться, тщательно убрать свою постель, то утро у вас пройдёт в быстром рабочем темпе. Эти умения должны быть выработаны, стать естественной привычкой задолго до того, как ребёнок пойдёт в школу.

Из дома лучше выходить заранее, без спешки. Небольшая прогулка помогает ребятам взбодриться.

Дорога до школы. Изучить её и запомнить нужно заранее. Проверьте «официальные» подходы к школе, где висят предупреждающие дорожные знаки: «Осторожно, дети».

Порой ребята надолго растягивают обратную дорогу домой. У школы поиграют в салочки, приятеля проводят до подъезда... А дома остывает обед. В окне всё чаще показывается лицо встревоженной бабушки: уж не случилось ли чего? Требование должно постоянным: после школы - домой.

Переодевание после школы обязательно для всех ребят. Нужно приучать ребёнка к собранности, аккуратности.

После обеда - свободное время. Ребёнок может отдохнуть, погулять. Настаивать на сне нужно только в том случае, если вы уверены, что ребёнок в школе устает.

У каждого ребёнка должны быть обязанности по дому. Мытьё посуды, пола, покупка хлеба, молока, сахара. Список обязанностей каждая семья может продолжить.

На подготовку домашних заданий отводится один час. Этого времени вполне достаточно для приготовления уроков.

Вечер в семье. Если вы заняты хлопотами по дому, постарайтесь вовлечь в них ребёнка. Ведь он соскучился за день и сейчас особенно стремится к общению с вами.

Но вот дела завершены. В квартире вспыхивает «голубой огонёк». Телевизор. В каждой семье к нему своё отношение.

В одних семьях дело сводится к прямому запрету - в будни детям смотреть телепередачи не разрешают. В других обсуждают программу передач на неделю и отбирают передачи, которые будут смотреть дети (и это, на наш взгляд, наиболее верный путь), стараясь не превысить рекомендуемой нормы - до 7 часов в неделю. В третьих семьях взрослые сами бездумно оказываются пленниками телевидения. И дети здесь все свободное время проводят у телевизоров и сильно устают. Особенно от просмотра недетских передач. Этот вид сидения перед телевизором, по утверждению врачей, особенно опасен для младших школьников.

Должен ли ребенок в выходные дни соблюдать режим дня? На первых порах - обязательно. До того момента, пока первоклассник не привыкнет к новому ритму. Но вот процесс привыкания закончился. После этого не будите ребенка утром! Он и сам долго не заспится. Завтрак в этот день проходит, как правило, чуть позже. И обед затягивается - за столом собирается вся семья. А вот лечь спать первоклассник должен вовремя: ведь завтра в школу!

Когда же начинать приучать ребенка к новому режиму дня? Заблаговременно, до первого сентября. На привыкание к новому распорядку может уйти от 2 недель до 2 месяцев. Это зависит, конечно, не только от характера и темперамента вашего ребенка, но и от вашего умения твердо и спокойно предъявлять требования к будущему школьнику.

Точность режима должна быть естественной, выполнимой.

Конспект выступления педагога-психолога на родительском собрании «Адаптационный период первоклассников»

С 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребёнку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребёнку очень трудно с самим собой. Однако серьёзных срывов можно избежать, если соблюдать самые простые правила.

ПРАВИЛА

Правило №1. Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.

Правило №2. Ребёнок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда Вы будете делать с ним уроки, через 10-15 минут необходимо давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить попрыгать его на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

Наиболее удобный вариант выполнения домашних заданий для учащихся 1-4 классов таков:

- чтение - помогает ребёнку включиться в работу, подготавливает его к письменному заданию;
- письмо;
- математика;
- более легкие предметы.

Но если ребёнок желает выполнять задания в другом порядке, надо пойти ему навстречу. Это даст ему почувствовать успех.

Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило №3. Компьютер, телевизор или другие занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день.

Правило №4. Больше всего на свете в течение первого года учёбы Ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у него складывается свой

собственный взгляд на себя. И если Вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради, а спокойно объясните ему, что он сделал не так.

Несколько коротких правил:

- Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребёнку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребёнка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребёнком.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребёнка.

Дети учатся жить у жизни:

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.

Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.

Уровни и критерии адаптации

А. Л. Венгер описывает три уровня адаптации к школьному обучению:

1. Высокий уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе; требования выполняет адекватно; учебный материал усваивает легко, глубоко и полно; решает усложненные задачи; прилежен; внимательно слушает указания и объяснения учителя; выполняет поручения без лишнего контроля; проявляет большой интерес к самостоятельной работе; готовится ко всем урокам; занимает в классе благоприятное статусное положение.

2. Средний уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний; понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно; усваивает основное содержание учебных программ; самостоятельно решает типовые задачи; бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным; общественные поручения выполняет добросовестно; дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации. Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередки жалобы на здоровье; доминирует подавленное настроение; наблюдаются нарушения дисциплины; объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно, самостоятельная работа с учебником затруднена; при выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса; к урокам готовится нерегулярно, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей; сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

(Журнал «Школьный психолог».)

Уважаемые родители!

Мы просим Вас ответить на несколько вопросов. Ваши ответы помогут нам понять, насколько хорошо Ваш ребенок адаптируется к школьной жизни и что еще необходимо сделать, чтобы школа стала для ребенка еще более ценной.

Ф. И. О. _____ . Дата заполнения « ____ » 202 ____ - г.

Обведите кружочком вариант ответа, выбранного Вами.

1. Рассказывает ли Ваш ребенок дома о школе?

- а) да, по собственной инициативе;
- б) да, если я его спрашиваю;
- в) не хочет разговаривать о школе.

2. О чем рассказывает Ваш ребенок с большим удовольствием?

- а) о том, что делали на уроке;
- б) о том, что делали на перемене и после уроков;
- в) о друзьях;
- г) об учителе.

3. Ваш ребенок идет в школу охотно?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю;
- г) _____

4. Что изменилось в поведении Вашего ребенка с момента поступления в школу?

- а) ничего не изменилось;
- б) стал расторможенным, непоседливым, агрессивным;
- в) стал аккуратнее, внимательнее, серьезнее;
- г) стал медлительным, замкнутым.

Большое спасибо за Ваши ответы. Результаты нашего исследования будут предоставлены Вам лично на родительском собрании.

Памятка классного руководителя для детей «Если хочешь быть здоров»

Помни, забота о здоровье требует постоянных усилий. Чтобы сохранить здоровье, необходимо:

1. Иметь представление о работе человеческого организма и знать особенности своего организма.

2. Соблюдать личную гигиену (поддерживать в чистоте тело, ежедневно принимать водные процедуры, иметь индивидуальные средства гигиены - зубную щётку, расчёску и т. д.)

3. Соблюдать режим дня - в одно и то же время принимать пищу, засыпать и просыпаться, чередовать работу с отдыхом.

4. Спать не менее 7-8 часов в сутки для взрослого человека и 10-12 часов - для ребёнка.

5. Правильно и регулярно питаться, не переедать, следить за весом.

6. Регулярно делать зарядку, заниматься спортом, больше двигаться.

7. Закаляться.
8. Чаще бывать на свежем воздухе, на природе.
9. Избавиться от вредных привычек.
10. Жить в согласии с собой и окружающими, иметь цель в жизни, придающую смысл существованию, не терять веры в будущее.
11. Не думать о болезнях, верить в свои силы и здоровье.

Памятка родителям первоклассников

- Старайтесь, чтобы день Вашего ребенка начинался спокойно. Пусть, проснувшись, он увидит Вашу улыбку, услышит Ваш ласковый голос.
- Рассчитайте время, отведенное на сборы в школу. Пусть оно пройдет, не торопясь, без одергиваний по пустякам, без укоров за ошибки и оплошности.
- Прощаясь, не предупреждайте: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих оценок». Пожелайте ему удачи, найдите несколько ласковых, добрых слов - у него впереди трудный день.
- Встречая ребенка из школы, спросите его: «Каким был для тебя сегодня день?», «Что нового ты сегодня узнал?», «Что интересного было сегодня в школе?». Откажитесь от фразы: «Что ты сегодня получил?».
- В общении с ребенком избегайте условий: «если ты сделаешь, то...», ультимативных заявлений. Они в определенный момент могут стать невыполнимыми, и Вы окажетесь в сложной ситуации.
- Постарайтесь в течение дня найти время, когда Вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние дела, общение с другими членами семьи, телевизор и т. п.
- Единая тактика в общении всех взрослых с ребенком - важное условие воспитания. Свои разногласия по поводу педагогических приемов решайте без него.
- Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее; быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4—6 недель, конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды старайтесь быть более внимательны к состоянию ребенка.
- Не оставляйте без внимания жалобы ребенка на головную боль, усталость, плохое настроение. Они могут быть сигналами переживаемых трудностей в учебе.
- Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, возникших в течение дня, не обсуждать предстоящей контрольной и т. п. Хорошо, если день завершится сказкой перед сном, песенкой, ласковыми поглаживаниями. Это поможет снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть.
- Оценивайте объективно возможности и способности своего ребенка. Не сравнивайте его с другими детьми, только с самим собою.

Памятка родителям первоклассников

- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к

его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

- Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

- С поступлением в школу в жизни Вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем Вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

- Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

С уважением - учитель, психолог и администрация школы.