**Рекомендации для родителей пятиклассников по адаптации.**

• Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.

• Наблюдайте за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение светового режима.

• Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.

• Забота о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.

• Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

• Обязательно проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

• Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

• Обязательно познакомьтесь с его одноклассниками

• Позволяйте общаться с ребятами после школы.

• Не допускайте физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

• Исключите такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

• Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Морально стимулируйте достижения ребенка.