**Трудности адаптации пятиклассников к школе.**

**Рекомендации для родителей. Пятиклассник дома.**

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

2. Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, правильности светового режима.

3. Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.

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

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

6. Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.

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

**Рекомендации для родителей**

1. Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

2. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

3. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

4. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

5. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

6. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.

7. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.

8. Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.

9. Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

**Пятиклассники должны:**

1. уметь общаться с одноклассниками, иметь свое мнение и формировать его с учетом мнения других, уметь поддерживать отношения;

2. уметь правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в своих делах и в случае необходимости обращаться за помощью взрослых;

3. стараться учиться, стремиться овладевать знаниями, уметь заниматься самостоятельно;

4. уметь дружить, иметь постоянного друга, общаться с мальчиками и девочками, самостоятельно разрешать возникающие конфликты;

5. иметь постоянные обязанности дома, выполнять их без напоминания, помогать родителям;

6. уметь общаться с продавцом, врачом и т. д.;

7. уметь предвидеть последствия своих действий, делать безопасный, правильный выбор.