** Рекомендации родителям по адаптации учащихся 5-х классов.**

**Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах. В такой период дети нередко меняются — тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат — у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит. К тому же переход в среднюю школу совпадает с подростковым периодом (10-15 лет). Данный период открывается кризисом 13 лет.**

**Причины плохой адаптации в 5-м классе:**

**Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять**

**Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.**

**Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удается уделить всем необходимое внимание.**

**Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни.**

**Рекомендации для родителей**

**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.**

**Поощеряйте ребенка не только за учебные успехи. Морально стимулируйте достижения ребенка.**

**.**