

ТЕМА

НОМЕРА

- Адаптація

СЬОГОДНІ У НОМЕРІ

Знайомимося з
П.П.Блонським 2

“Допоможемо
собі здійснити
плавний перехід” 2

Адаптація та
адаптивність 2

Як допомогти
дитині адаптувати-
ся до школи. Пора-
ди для батьків. 3

Задача «Як батько 3
розділив ягоди

Рекомендації педа-
гогам 4

У НАСТУПНО- МУ НОМЕРІ:

- Увага

Дитина - істота розумна, він добре знає потреби,
труднощі і перешкоди свого життя.

Януш Корчак

Як один день мчать три самих безту-
рботних місяця в році, подарувавши
яскраві пригоди, фантастичні відк-
риття і незабутні знайомства. І зовсім
скоро кале-
ндар пере-
лісне
останню
сторінку
літа, щоб
почати від-
лік нового
навчального
року. Бага-
тьом знайо-
ме те хви-
лююче по-
чуття, яке



відчуваєш, коли на плічках важить
відпрасована форма, а у вазі чекає
свого урочистого години букет хри-
зантем. Ніч перед 1 вересня триває
нескінченно довго, а будильник в цей
ранок дзвенить особливо приємно.
Приблизно такі емоції переповнюють
учнів після літніх канікул напередод-
ні першого шкільного дня. Однак під-
несений настрій та ейфорія трива-
ють недовго, на зміну їм приходять
швидка стомлюваність і шкільна де-
пресія. Психологи називають вересень
самим кризовим місяцем для
школярів. Незважаючи на те, що все
літо діти відпочивали і набиралися
сил, нездужання, втома і пригнічений
стан - часті супутники початку навч-
ального року. При цьому батьки інко-
ли навіть не здогадуються про таку
особливість психіки дитини, і диву-

ються, що після 3-х місяців канікул, він
нарікає на швидку стомлюваність, і ро-
зцінюють подібні скарги, як лінь і неба-
жання вчитися. Адаптація до наванта-

жень після
тривалого від-
починку - за-
кономірний
процес, і у
кожної дити-
ни він прохо-
дить по-
своєму. Так
першокласни-
кам необхідно
від 1,5 до 3-х
місяців, щоб
повноцінно

включитися в шкільне життя, п'ятикла-
снику достатньо одного місяця, а стар-
шокласники долають цей етап за 2 - 3
тижні. Даний період характеризується
не тільки труднощами психологічного
характеру, але й найчастіше порушен-
нями загального соматичного стану ди-



тини. При цьому дотримуючись певних
рекомендацій, можна пройти стадію
звикання легко і безболісно, як для са-
мого учня, так і для педагогів, і батьків.

Знайомимося з відомими психологами



БЛОНСЬКИЙ ПАВЛО ПЕТРОВИЧ (1884 – 1941)

Філософ, педагог і психолог. Коло досліджуваних ним проблем було надзвичайно широким. Блонський сформулював генетичну (стадіальну) теорію пам'яті, згідно якої різні види пам'яті – моторна, афективна, образна і вербальна – описуються як етапи розвитку людини, його мови і мислення, зміни ним навколишньої дійсності.

Допоможемо собі здійснити “плавний перехід”

Ось і добігають до кінця літні канікули, і зовсім скоро шкільний дзвоник покличе ваше чадо знову за парту. Різка зміна літнього відпочинку на напружений шкільний графік — це великий стрес. Допоможемо собі здійснити «плавний перехід» від тривалого релаксу до успішного навчання і зустріти перше вересня не з мучницькою міною, а з радісною усмішкою!

Бадьорий ранок

Під час канікул ми зазвичай лягаємо спати пізно, а вранці спимо досхочу. Якщо такого режиму дотримуватися до останнього дня канікул, то перехід на шкільний розпорядок дня буде дуже важким. Щоб полегшити звикання до школи, протягом останніх двох тижнів канікул поступово наближайте свій режим дня до шкільного розпорядку.

Їжа для розуму

Адаптуватися до шкільного навантаження допоможе вітамін В11. Потреба в ньому різко зростає при розумових, фізичних та емоційних навантаженнях. Подбайте

про те, щоб у меню було достатньо страв з м'яса, риби, птиці, а також сир і молоко. Важливим для учнів є й вітамін В5. Він має легкий заспокійливий ефект, знижує тривожність, а також стимулює пізнавальну функцію, покращуючи живлення мозку. Вітаміну В5 багато в зелених овочах, цвітній капусті, вівсяній та гречаній кашах, бобових, ікрі риб та у молочних продуктах.

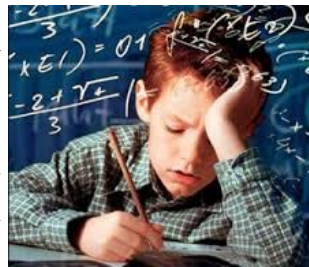
Згадати все

Переважно значна частина знань, засвоєних за минулий навчальний рік, благополучно «покинула» нашу голову, тож протягом останніх тижнів канікул варто перевірити, наскільки ми готова до нового навчального року. Пригадайте разом, наприклад, таблицку множення, математичні рівняння. Старші учні можуть відвідати кілька занять у репетитора, щоб «освіжити» свої знання з найбільш важливих для них предметів.

Рух ... до хороших оцінок

психологічну адаптацію. Розрізняють адаптацію фізіологічну, аналізаторів (як зміну їх чуттєвості), соціально-психологічну (при включенні в нову групу) та професійну (при включенні в нові умови праці).

Погожими літніми днями кожен із нас, напевне, проводив багато часу в русі на свіжому повітрі. А з початком шкільних занять дитина більшу частину дня потрібно буде сидіти у приміщенні.



Американські вчені довели, що діти, які проводять достатньо часу на свіжому повітрі, набагато краще вчаться, швидше ростуть, у них більший об'єм легень.

У вихідні недоцільно проводити цілі дні проводити за телевізором чи комп'ютером. Краще вирушити всією родиною за місто або хоча б на прогулянку до парку.

Налаштуйтеся на позитив

Дуже важливо, щоб з першOVERесневим днем було пов'язано якнайбільше позитивних асоціацій. Зробіть наголос на позитивних моментах початку шкільного року: наприклад, зустріч з друзями й улюбленими вчителями, яких дитина давно не бачила, покупка яскравих канцтоварів, модного рюкзака й новенької форми. Лише при такому підході до навчання перше вересня буде не «чорною даєю», а справжнім Днем знань.

Із психологічного довідничка

Адаптація (лат. *adaptare* — пристосовувати) — пристосування органу чи організму (фізіологічна адаптація) або особистості (психологічна адаптація) до змін зовнішніх умов. Якщо йдеться про нові міжособистісні відносини, говорять про соціально-

Адаптація майже завжди відноситься до адаптації оточуючого середовища в цілому, тобто до здатності розрізняти суб'єктивні уявлення (фантазії) і зовнішні сприйняття (див. сприйняття), а також до здатності ефективно впливати на оточуюче середовище.

Адаптивність — здатність до



Із Вікіпедії

Адаптація (лат. *adapto* — пристосовую) — пристосування, процес пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища; пристосування будови і функцій організмів до умов навколишнього середовища (у фізіології — короткочасна адаптація, у біології — довгострокова а., протягом життя); *соціально-психологічна адаптація* є пристосуванням індивіда під групові норми, й навпаки — інтереси соціальної групи до окремого індивіда даної групи; скорочення та спрощення друкованого тексту



Відповідь до загадки із випуску 7 : 87. Спробуйте повернути картинку на 180 градусів.

Як допомогти дитині адаптуватися до школи. Поради для батьків

Адаптація школяра до школи та навчання після канікул - це зовсім не його власна примха, а важливий психологічний факт, який потрібно прийняти батькам. Прийняти і постаратися зробити процес адаптації як-лмга швидшим і безболісним для улюбленого чада. Для цього психологи радять дотримуватися такої моделі поведінки з дитиною:



1. Дозвольте дитині трохи пограти і розслабитися після школи, не варто відразу ж змушувати її сідати за домашнє завдання.
2. Щиро виявляйте цікавість до однокласників дитини - тим, як вони змінилися за канікули, чим займалися під час канікул, що про них думає ваш син або дочка.
3. Якщо є бажання і можливість, організуйте разом з іншими батьками дитяче свято або вечірку. Це дозволить дітям краще зблизитися один з одним.
4. Постарайтеся поменше навантажувати дитину секціями, гуртками та домашніми справами в перший місяць після канікул. Навантаження в школі їй буде достатньо.
5. Дитину треба привчати збирати сумку в школу з вечора. У цьому випадку вранці їй буде набагато легше прийти до школи без запізень і нервування.
6. Навіть якщо ваша дитина завжди робила домашні завдання сама, проконтролюйте її в перший період. Для цього не потрібно сидіти поруч або стояти над душею: до-

сить поцікавитися домашнім завданням, а після його перевірити.

7. Стимулюйте і заохочуйте дитину. Маленкі подарунки, походи в гості або в дитячі розважальні центри повинні допомогти їй впоратися з навчанням.

8. Обмежте час, який ваша дитина проводить перед телевізором і комп'ютером. Канікули закінчилися, а ці блага цивілізації можуть відніматися у школяра багато енергії і приносити мало користі.

9. Пам'ятайте про важливість сну.

Підлітки повинні спати не менше 8-9 годин на добу, а молодші школярі - 10-11 годин. Недосип позначиться на успішності, а головне - на здоров'я дитини.

10. Підтримуйте контакт з учителем. Буває, що негатив дитини по відношенню до школи пов'язаний не з успішністю, а з її взаємодіями в колективі - з вчителями чи однолітками. Спільно з педагогом буде легше його розпізнати і допомогти дитині впоратися з проблемою.

11. Також не слід забувати про правильне харчування. У перший місяць після канікул школяр витрачає багато енергії, відсутність якої може призвести до зниження імунітету. Сніданок повинен бути обов'язковим, як і свіжі фрукти в щоденному раціоні.

12. Ще один важливий пункт - разом з дитиною складіть розпорядок дня і розподіліть час для навчання, відпочинку та інших занять, якому потрібно намагатися слідувати.

Як батько поділив ягоди?

Пішов батько з чотирма синами в ліс по ягоди. Батько знайшов 45 ягід тоді, коли жодний з його синів, не знайшов жодної ягоди. Роздав батько всі зібрані ним ягоди дітям і всі знову розійшлися по лісу. Коли зібралися йти додому, виявилось, що один із синів знайшов ще стільки ягід, скільки одержав від батька, другий знайшов 2 ягоди, третій дві з'їв, а четвертий, не знайшовши жодної, з'їв половину того, що одержав від батька, після чого виявилось, що в усіх ягід стало порівну. Скільки ягід дав батько кожному з синів?

Відповідь у наступному номері



Златопільська гімназія
М.Новомиргорода
Психологічна служба

Наша адреса

Кіровоградська область
м.Новомиргород
вул. Луначарського,20

Телефон: (05-256) 4-30-10

Ел. пошта: zlato_nm@ukr.net

До успіху немає ліфта,
треба підніматися по сходах.

Електронна скринька довіри

dovirazlato1@yandex.ru

*Надсилайте свої листи з пропозиціями,
проблемними питаннями, що
хвилюють вас. Працівники
психологічної служби та адміністрація
закладу обов'язково допоможуть вам в
межах своїх можливостей*



Конфіданційність гарантована!!!

<http://zlatoiruna.ucoz.ru/>

Рекомендації педагогам:

Багато в чому те, наскільки легко і безболісно пройде період адаптації школяра в новому навчальному році, залежить від педагога. Для цього вчителю необхідно створити умови поступового занурення учня в активний пізнавальний процес. 1. Почніть з повторення вивченого матеріалу. Залежно від віку учнів, на це доведеться витратити від 4 до 10 уроків. Подібний підхід дозволить актуалізувати мають знання і плавно підвести учня до активної навчальної діяльності. 2. Використовуйте нетрадиційні підходи в навчанні. Для того щоб школярі активно включилися в навчальну діяльність, використовуйте на уроці нетрадиційні методи навчання:

- На певному етапі уроку поміняйтеся з учнем місцями, сядьте за парту, а він нехай продовжить вести урок;
- Використовуйте ігрові технології. Діти люблять грати в будь-якому віці. Для педагога цей метод стане не тільки можливістю закріпити навчальний матеріал і виявити наявні прогалини в знаннях, але й прищепити стійкий пізнавальний інтерес до свого пред-

мета.

- У старших класах використовуйте метод проектів, який сприяє активізації пізнавальної діяльності та реалізації творчого потенціалу. Школярі



прийшли після відпочинку з величезним багажем вражень і емоцій, якими їм не терпиться поділитися з однокласниками. Метод проектів дозволить створити на уроці умови, за яких буде досягнута і навчальна мета і з'явиться можливість обмінятися літніми враженнями.

- Використовуйте методи емоційно-фізичного розвантаження. Учитель повинен пам'ятати, що протягом трьох місяців, діти активно рухалися і посадити їх зараз на 45 хвилин за пар-

ту, значить негативно впливати на психічний, емоційний і фізичний стан. Тому протягом уроку необхідно проводити «хвилинки емоційно-фізичного розвантаження». У молодшій школі оптимально, коли в класі є спеціально відведені для цього зони. Якщо таких ігрових просторів не передбачено, можна придбати 3 - 4 парти-контурки, за якими учні по черзі, стоячи будуть виконувати завдання, це допоможе зняти у дитини фізичне напруження і дасть можливість йому відпочити від незвично довгого сидіння на одному місці. У старших класах рекомендується проводити «Хвилини вільного спілкування» - це час на уроці (2-3 хвилини), коли учні мають можливість поспілкуватися між собою на абстрактні теми. Подібні релаксаційні вкраплення сприяють не тільки поліпшенню дисципліни в класі, але і активізують увагу школярів на уроці.