**Методическая разработка учителя начальных классов**

**«Адаптация первоклассников. Диагностика. Кррекция дезодаптации»**

**Содержание**

[**Содержание ……………………………………………………..2**](http://infourok.ru/go.html?href=%23__RefHeading__3_1608008678)

[**Введение ………………………………………………………..3**](http://infourok.ru/go.html?href=%23__RefHeading__5_1608008678)

[**Глава I. Школьная адаптация как психолого-педагогическая проблема …………………………..4**](http://infourok.ru/go.html?href=%23__RefHeading__7_1608008678)

**1.1 Возрастные особенности младших школьников………………………………………………………. 5**

[**1.2 Сущность школьной адаптации первоклассников……………………………………………… 6**](http://infourok.ru/go.html?href=%23__RefHeading__11_1608008678)

[**Глава II. Социально – педагогическая деятельность по адаптации первоклассников к школе**](http://infourok.ru/go.html?href=%23__RefHeading__13_1608008678) **………………………………………………………………………………………………………………………7**

**Заключение**

**Введение**

Начало систематического обучения в школе является стрессовой ситуацией в жизни ребенка, так как связано с необходимостью адаптироваться к новым микросоциальным условиям. Этот процесс сопровождается разнообразными сдвигами в функциональном состоянии и в значительной мере затрагивает психоэмоциональную сферу. От благополучия адаптационного периода при поступлении в школу в значительной мере зависит успешность дальнейшей социальной деятельности ребенка. Школьная дезадаптация приводит к снижению учебной мотивации, деформации межличностных отношений, развитию невротических состояний, формированию девиантных форм поведения. Неблагоприятное течение адаптации свидетельствует о снижении функциональных резервов организма и перенапряжении регуляторных систем, что сопровождается возникновением соматических заболеваний.

Актуальность выбранной темы определяется тем, что интенсификация учебной деятельности, наблюдаемая в последние годы, а также преобразования в социально-экономической сфере изменили условия жизни детей и определили необходимость повторного углубленного анализа приспособительной деятельности ребенка при поступлении в школу и социально-психологической практики, связанной со школьной адаптацией.

Цель данной работы – на основе анализа литературы выявить наиболее эффективные способы социально – педагогической деятельности по адаптации первоклассников к школе.

**Глава I. Школьная адаптация как психолого-педагогическая проблема**

**1.1 Возрастные особенности младших школьников**

Поступление в школу знаменует собой начало нового возрастного периода в жизни ребенка - начало младшего школьного возраста, ведущей деятельностью которого становится учебная деятельность.

К 6 - 7 годам повышается подвижность нервных процессов, отмечается большее, чем у дошкольников, равновесие процессов возбуждения и торможения. Но процессы возбуждения все еще превалируют над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, как непоседливость, повышенная активность, сильная эмоциональная возбудимость. В физиологическом плане надо отметить, что в 6 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо).

Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, но в целом большинство детей испытывает высокую утомляемость, вызванную школьными нагрузками (приходится много сидеть при жизненной потребности в движении). Работоспособность ребенка резко падает через 25-30 минут после начала урока и может резко снизиться на 2-ом уроке. Дети сильно утомляются при повышенной эмоциональной насыщенности уроков, мероприятий. Все это надо учитывать, имея в виду уже упоминавшуюся возбудимость детей.

С поступлением в школу формируется новый для ребенка вид деятельности - учебная деятельность. На основе новой деятельности развиваются основные психологические новообразования: в центр сознания выдвигается мышление. Таким образом, мышление становится доминирующей психической функцией и начинает определять работу всех д психических функций (памяти, внимания, восприятия). С развитием мышления другие функции тоже интеллектуализируются и становятся произвольными.

Развитие мышления способствует появлению нового свойства личности ребенка - рефлексии, то есть осознания себя, своего положения в семье, классе, оценку себя как ученика: хороший - плохой. Эту оценку ребенок черпает из того, как относятся к нему окружающие, близкие люди. Л.С. Выготский отмечал интенсивное развитие интеллекта в младшем школьном возрасте. Развитие мышления приводит, к качественной перестройке восприятия и памяти, превращению их в регулируемые, произвольные процессы.

В процессе обучения восприятие становится более анализирующим, более дифференцированным, принимает характер организованного наблюдения; изменяется роль слова в восприятии. Возможности волевого регулирования внимания в младшем школьном возрасте ограничены. Если старший школьник может заставить себя сосредоточиться на неинтересной, трудной работе ради результата, который ожидается в будущем, то младший школьник обычно может заставить себя упорно работать лишь при наличии "близкой" мотивации (похвалы, положительной отметки).

В младшем школьном возрасте внимание становится концентрированным и устойчивым тогда, когда учебный материал отличается наглядностью, яркостью, вызывает у школьника эмоциональное отношение.

Изменяется содержание внутренней позиции детей. Она в переходный период в большей степени определяется взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе деловых и личностных взаимоотношений класса, формируется достаточно устойчивый статус ученика в этой системе.

На эмоциональное состояние ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями.

В начале обучения самооценка школьника формируется учителем на основе результатов учебы. Недовольство собой у детей этого возраста распространяется не только на общение с одноклассниками, но и на учебную деятельность. Обострение критического отношения к себе актуализирует у младших школьников потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми.

Характер младшего школьника имеет следующие особенности: импульсивность, склонность незамедлительно действовать, не подумав, не взвесив всех обстоятельств (причина - возрастная слабость волевой регуляции поведения); общая недостаточность воли - школьник 7–8 лет еще не умеет длительно преследовать намеченную цель, упорно преодолевать трудности.

После возникновения интереса к результатам учебного труда у первоклассников формируется интерес к содержанию учебной деятельности, потребность приобретать знания. Формирование интереса к содержанию учебной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием школьниками чувства удовлетворения от своих достижений. А стимулирует это чувство одобрение учителя, взрослого, подчеркивание даже самого небольшого успеха, продвижения вперед.

В целом за время обучения ребенка в начальном звене школы у него должны сформироваться следующие качества: произвольность, рефлексия, мышление в понятиях; он должен успешно освоить программу; у него должны быть сформированы основные компоненты деятельности; кроме этого должен появиться качественно новый, более "взрослый" тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

**1.2 Сущность школьной адаптации первоклассников**

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально – педагогическом, психологическом, так и физиологическом плане.

Поступив в школу, ребенок становится школьником далеко не сразу. Это становление, вхождение в школьную жизнь, происходит на протяжении начальной школы, и сочетание черт дошкольного детства с особенностями школьника будет характеризовать весь период младшего школьного возраста. Школьная адаптация понимается в современной психолого-педагогической литературе как сложный процесс приспособления ребенка к школе и школы к ребенку. У первоклассника изменяется социальное окружение и система деятельности. Ребенок переживает эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за неопределенности представлений о требовании учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр.      Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности.

Адаптационный синдром или школьный стресс может проявляться по-разному:

* в виде сильной усталости, истощения, иногда сопровождающихся плаксивостью, головной болью;
* сон может ухудшиться, стать более беспокойным, с трудностями засыпания и пробуждения,
* могут возникнуть выраженные изменения аппетита, как в сторону снижения, так и повышения;
* изменения могут сказываться преимущественно в виде эмоциональных сдвигов (ребенок становится раздражительным, обидчивым, находится в состоянии постоянной тревоги, испытывает страх не успеть, сделать что-то не так);
* могут проявляться в виде перевозбуждения, двигательной гиперактивности, беготни на перемене, нарушении дисциплины на уроке;

Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями. Они вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, в связи со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать.

Анализируя процесс адаптации первоклассников к школе, целесообразно выделить следующие ее формы:

1. Адаптация организма к новым условиям жизни и деятельности, к физическим и интеллектуальным нагрузкам. В данном случае уровень адаптации будет зависеть от возраста ребенка, который пошел в школу; от того, посещал ли он детский сад или его подготовка к школе осуществлялась в домашних условиях; от степени сформированности морфофункциональных систем организма; уровня развития произвольной регуляции поведения и организованности ребенка; от того, как изменялась ситуация в семье.

2. Адаптация к новым социальным отношениям и связям относится в большей степени к пространственно-временным отношениям (режим дня, особое место для хранения школьных принадлежностей, школьной формы, подготовка уроков, уравнивание ребенка в правах со старшими братьями, сестрами, признание его "взрослости", предоставление самостоятельности и др.); личностно-смысловым отношениям (отношение к ребенку в классе, общение со сверстниками и взрослыми, отношение к школе, к самому себе как учащемуся); к характеристике деятельности и общения ребенка (отношение к ребенку в семье, стиль поведения родителей и учителей, особенности семейного микроклимата, социальная компетентность ребенка и др.).

3. Адаптация к новым условиям познавательной деятельности зависит от актуальности образовательного уровня ребенка (знаний, умений, навыков), полученного в дошкольном учреждении или в домашних условиях; интеллектуального развития; от обучаемости как способности овладеть умениями и навыками учебной деятельности, любознательности как основы познавательной активности; от сформированности творческого воображения; коммуникативных способностей (умение общаться со взрослыми, сверстниками).

Адаптация к школе – многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

**Физиологическая адаптация** В ответ на стресс активизируется сложная многоуровневая система адаптации как на организменно-физиологическом уровне, так и на социально-психологическом, личностном уровнях. И этот процесс протекает в соответствии с общими закономерностями адаптации: если требования стрессовой ситуации не превышают индивидуальных возможностей приспособительного поведения ребенка, то в результате адаптационное равновесие достигается вновь, причем даже на более высоком уровне, возможности дальнейшего реагирования на стресс повышаются. Однако, если стресс выходит за рамки возможностей системы, может развиваться состояние динамического рассогласования, стрессовый синдром – сложная реакция, затрагивающая все уровни функционирования ребенка, приводящая в конечном итоге к серьезным нарушениям здоровья. Поэтому необходимо учитывать, что в начальный период школьной жизни организм ребенка работает в усиленном режим и **часто на пределе своих возможностей.**

***Адаптационный процесс проходит несколько стадий:***

* первая - стадия тревоги. В ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематического обучения, закономерно возникает повышение тревоги, в ответ включается механизм стрессового реагирования и на гормоны стресса организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго (минимально две-три недели).
* Вторая стадия – неустойчивая адаптация, неустойчивое приспособление, когда организм ищет какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. В результате повышенной деятельности нервной системы все обменные процессы в организме усиливаются, в результате организм обретает возможность лучше приспособиться к стрессорам. Наступает период неустойчивой адаптации. На этих стадиях происходит нарушение предшествующего динамического равновесия в организме ребенка, все системы работают в напряженном режиме. Организм тратит все, что есть, иногда и "в долг берет". Поэтому взрослым, и педагогам, и родителям, важно помнить, какую высокую "цену" платит организм каждого ребенка в этот период. Высокое функциональное напряжение, которое испытывает организм первоклассника, определяется тем, что интеллектуальные и эмоциональные нагрузки сопровождаются длительным статическим напряжением, связанным с сохранением определенной позы при работе в классе. Причем статическая нагрузка для детей 6-7 лет наиболее утомительна, т.к. при удержании определенной позы, например при письме, необходимо длительное напряжение спинных мышц, недостаточно развитых у детей этого возраста. Сам процесс письма (особенно безотрывного) сопровождается длительным статическим напряжением мышц руки (сгибателей и разгибателей пальцев).

Специальные исследования показали, что самые обычные виды деятельности школьника вызывают серьезное напряжение ряда физиологических систем. Например, при чтении вслух обмен веществ возрастает на 48 %, а ответ у доски, контрольные работы приводят к учащению пульса на 15-30 ударов, к увеличению систолического давления на 15-30 мм рт.ст., к изменению биохимических показателей крови и т.п

Продолжительность периода может значительно различаться в зависимости от особенностей ребенка и конкретной ситуации.

* Третья стадия – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие (оптимальные) варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее, каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому, чем большее напряжение потребуется от каждой системы, тем больше ресурсов израсходует организм. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное функциональное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут привести к нарушению здоровья.

Необходимо помнить, что результат всей адаптационной работы организма, а значит и характер третьей стадии, может быть различным. Особое значение имеет протекание **социально-психологической адаптации,** то есть собственное восприятие ситуации ребенком. Если первоклассник начинает справляться с учебным материалом, чувствует себя защищенным во время пребывания в школе, удовлетворен отношениями со сверстниками, то ситуация приобретает для него другой личностный смысл. Теперь он уже не относится к ситуации «я в школе» как к чрезвычайной, это теперь уже становиться для него привычной частью жизни. Ребенок как бы дает сигнал своему организму, что все нормально. Реакция тревоги стихает, а в ответ и системы организма перестают «подстегиваться», организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения, адаптация постепенно становится устойчивой. У кого-то из детей этот процесс занимает два-три месяца, а у кого-то и до полугода.

Однако, если по каким либо причинам ребенок чувствует себя незащищенным, тревога сохраняется на высоком уровне или даже растет, то третьей стадией будет стадия истощения. Возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут приводить к нарушению здоровья ребенка.

Существует взаимосвязь успешности адаптации ребенка и его готовности к школе: чем выше готовность, тем легче приспособиться к началу школьного обучения.

Взрослые, чаще всего, не понимают серьезности проблемы адаптации для детей. В капризах ребенка они видят в первую очередь проявление его невоспитанности или распущенности. Родители могут получить рекомендации «быть строже», педагоги пытаются «поставить на место» ребенка, который нарушает правила поведения. Подобные действия взрослых усиливают стрессовое давление на ребенка и, как правило, не дают результата, а могут даже способствовать усилению имеющихся проблем. В результате упускается время, благоприятное для коррекции, процесс адаптации затягивается, происходит дополнительное отягощение: у некоторых детей формируется позиция неуспешного ученика, они теряют желание учиться, снижается самооценка ребенка, у части детей утомление нарастает и в дальнейшем может возникнуть стойкое нарушение социального функционирования, ухудшается здоровье.

У детей, реагирующих по типу негативизма, возможно формирование непродуктивных и разрушительных поведенческих стереотипов, нарушение в сфере общения со сверстниками и, как следствие, также формирование выраженных форм нарушений нервно-психического здоровья.

Чтобы помочь ребенку справиться с трудностями периода адаптации к школе, необходимо помнить:

* У каждого ребенка есть свои сильные стороны и свои «зоны уязвимости», поэтому у каждого есть как ресурсы приспособления, адаптации, так и риски возникновения проблем при соприкосновении с конкретной ситуацией.
* В первый класс школы приходит учиться не сам по себе ребенок, но вся его семья – его группа поддержки. От того, насколько семья сможет понять специфику адаптационной ситуации своего ребенка, насколько помощь будет своевременной и соответствующей потребностям ребенка и ситуации, зависит эффективность этой помощи.
* Для детей этого возраста родители являются авторитетом, но и первый учитель становится также авторитетной фигурой в жизни ребенка. Поэтому на первом этапе особенно важны согласованные действия учителя и представителей семьи.
* Семья и ее воздействие первичны по отношению к ребенку. Особенности семейной системы воспитания заключаются в ее всеобъемлющем целостном влиянии. Адаптация к школе как бы является проверкой эффективности предшествующего дошкольного периода детства, сложившейся системы взаимодействия в команде «ребенок – родители». Школьное обучение в первом классе может выявлять проблемные зоны команды, но влияние семейной ситуации на данном этапе больше, чем школьной. Поэтому большое значение приобретает поддержка родителей, правильно организованная, и взаимодействие с учителем.
* Первые признаки проблем в процессе адаптации могут казаться взрослым незначительными и поэтому упускаться из виду. Внимание привлекают выраженные проблемы, а в это время некоторые неправильные действия или реакции становятся привычными и исправляются с большим трудом.

Известны многочисленные публикации, посвященные изучению трудностей школьной адаптации, ее критериев, уровней, этапов. Особо отметим понятие "дезадаптация", которое занимает важное место в педагогической литературе и практике. Это понятие тесно связано со слабой успеваемостью, а причины их часто совпадают. В свою очередь, дезадаптация сама во многих случаях является причиной слабой успеваемости (Э.М. Александровская, Н.П. Вайзман, Е.В. Новикова и др.).

Дезадаптация – это нарушение приспособления личности школьника к условиям обучения в школе, которое выступает как частное явление расстройства у ребенка общей способности к психологической адаптации в связи с какими – либо патологическими факторами.

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

1. Высокий уровень адаптации. Первоклассник положительно относится к школе; требования воспринимает 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 нездоровье; 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 удлиненных паузах для отдыха; близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

*Какие же причины лежат в основе школьной дезадаптации?*

Одной из главных причин многие исследователи называют несоответствие функциональных возможностей детей требованиям, предъявляемым существующей системой обучения, иначе говоря, отсутствие "школьной зрелости".

В числе других причин можно назвать недостаточный уровень интеллектуального развития ребенка, его социальную незрелость, неумение общаться с окружающими, неудовлетворительное состояние здоровья.

Все это - комплекс внутренних причин, так называемые "проблемы ребенка".

Однако существуют и внешние причины школьной дезадаптации - "проблемы учителя": несоответствующие возможностям ребенка содержание обучения и методика преподавания, сама личность учителя, стиль его отношений с детьми и родителями и т.п.

Чаще всего эти факторы существуют взаимосвязано, вытекают один из другого, а в целом приводят к вполне определенным трудностям обучения.

Все многообразие школьных трудностей можно условно разделить на два типа (М.М. Безруких):

специфические, имеющие в основе те или иные нарушения моторики, зрительно-моторной координации, зрительного и пространственного восприятия, речевого развития и т.п.;

неспецифические, вызванные общей ослабленностью организма, низкой и неустойчивой работоспособностью, повышенной утомляемостью, низким индивидуальным темпом деятельности.

В результате социально-психологической дезадаптации можно ожидать у ребенка проявления всего комплекса неспецифических трудностей, связанных прежде всего с нарушениями в деятельности. На уроке такой ученик отличается неорганизованностью, повышенной отвлекаемостью, пассивностью, замедленным темпом деятельности. Он не способен понять задание, осмыслить его целиком и работать сосредоточенно, без отвлечений и дополнительных напоминаний, он не умеет работать обдуманно, по плану.

Письмо такого ученика выделяется неустойчивым почерком. Неровные штрихи, различная высота и протяженность графических элементов, большие, растянутые, разнонаклонные буквы, тремор - вот его характерные черты. Ошибки выражаются в недописывании букв, слогов, случайных заменах и пропусках букв, неиспользовании правил.

Вызваны они несоответствием темпов деятельности ребенка и всего класса, отсутствием концентрации внимания.

Эти же причины определяют и характерные трудности чтения: пропуски слов, букв (невнимательное чтение), угадывание, возвратные движения глаз ("спотыкающийся" ритм), быстрый темп чтения, но плохое восприятие прочитанного (механическое чтение), медленный темп чтения.

При обучении математике трудности выражаются в неустойчивом почерке (цифры неровные, растянутые), фрагментарном восприятии задания, трудностях переключения с одной операции на другую, трудностях переноса вербальной инструкции в конкретное действие.

Главная роль в создании благоприятного психологического климата в классе, несомненно, принадлежит учителю. Ему необходимо постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, создавая ребенку ситуации успеха на уроке, во время перемены, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассниками.

Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

На основании изученной литературы по теме исследования можно сделать следующий вывод: для достижения эффективности в обучении детей 6 – 7 лет необходимо формировать положительное, эмоциональное отношение к занятиям. Необходимо соблюдать преемственность дошкольных и школьных методов работы при формировании коллектива детей первых классов и организации их межличностного общения, организовывать деятельность младших школьников, т.к положительно складывается на психологической адаптации детей к новым условиям, формировать способность к ролевому и личностному общению.

Необходимо учитывать индивидуальные возрастные особенности, которые проявляются в уровне обучаемости в темпе усвоения знаний, отношений к интеллектуальной деятельности и др., т.к они могут привести к дезадаптации.

Адаптированный ребенок не только соответствует уровням сформированности психологических свойств и умений, требованиям и нормам данной среды, но и приспособлен к полноценному развитию в ней своего личностного, физического и интеллектуального потенциалов.

*Можно выделить следующие признаки адаптации ребенка к школе:*

* Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
* Второй признак   насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.
* Следующий признак успешной адаптации   это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно «помогают» ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.
* Но самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. В этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес.

**Глава II. Социально – педагогическая деятельность по адаптации первоклассников к школе**

Цель социально - педагогической деятельности – создание педагогических и социально – психологических условий, позволяющих ребёнку успешно функционировать и развиваться в педагогической среде (школьной системе отношений). Цель может быть достигнута за счёт последовательного решения педагогическим коллективом и психологами школы следующих задач:

1. Выявление особенностей психолого-педагогического статуса каждого школьника с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих у них в обучении, общении и психическом состоянии.

2. Создание системы психолого-педагогической поддержки всех первоклассников в период их первичной школьной адаптации, позволяющей им не только приспособиться к школьным требованиям, но и всесторонне развиваться и совершенствоваться в различных сферах общения и деятельности.

3. Создание специальных педагогических и социально-психологических условий, позволяющих осуществлять развивающую, коррекционно-формирующую работу с детьми, испытывающими различные психолого-педагогические трудности.

Социально – педагогическая деятельность по адаптации первоклассников к школе осуществляется работой психолога, социального педагога, классного руководителя, а также ведется работа с семьей для выявления уровня подготовки школьников, в рамках этой работы осуществляются следующие направления деятельности:

1. Проведение консультативной и просветительской работы с родителями первоклассников, направленной на ознакомление взрослых с основными задачами и трудностями периода первичной адаптации, тактикой общения и помощи детям.

2. Проведение групповых и индивидуальных консультаций педагогов по выработке единого подхода к отдельным детям и единой системы требований к классу со стороны различных педагогов, работающих с классом.

3. Организация методической работы педагогов, направленной на построение учебного процесса в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями школьников, выявленных в ходе диагностики и наблюдения за детьми в первые недели обучения.

4. Организация педагогической поддержки школьников.

5. Проведение психолого-педагогического консилиума по результатам диагностики, основной целью которого является выработка и реализация определённого подхода к комплектованию классов. .

5. Организация групповой развивающей работы с детьми, направленная на повышение уровня их школьной готовности, социально-психологическую адаптацию в новой системе взаимоотношений. Такая групповая работа строится как продуманная система занятий с фиксированной мини-группой школьников (не более 10-ти человек).

6. Аналитическая работа, направленная на осмысление итогов деятельности педагогов, психологов и родителей в период первичной адаптации первоклассников.

**Первичная адаптация ребёнка в школе**.

Термином "первичная адаптация" обозначается период, длящийся ориентировочно первое полугодие обучения в школе. Именно на этот период приходится основная работа педагогического коллектива, психологов, родителей школьников, направленная на быстрейшее привыкание детей к школе, приспособление к ней как среде своего развития и жизнедеятельности. Психолого-педагогическое сопровождение в этот период руководствуется следующими задачами:

создание условий для социально-психологической адаптации детей в школе, их всестороннего социально-нравственного развития (создание сплочённого классного коллектива, предъявление детям единых обоснованных последовательных требований, установление норм взаимоотношений со сверстниками и педагогами и др.);

повышение уровня психологической готовности детей к успешному обучению, усвоению знаний, познавательному развитию;

адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к возрастным и индивидуально личностным возможностям и потребностям учеников.

Соответственно выделяются и основные направления работы:

1. Консультирование и просвещение педагогов.

2. Консультирование и просвещение родителей.

3. Педагогическая развивающая работа по социально-психологической адаптации.

4. Психологическая развивающая работа по повышению уровня школьной готовности.

5. Методическая педагогическая работа по анализу и модификации процесса обучения с учётом данных о возможностях и перспективах обучения конкретных учеников.

**Педагогическая поддержка первоклассников в период первичной адаптации**.

Педагогическая поддержка – помощь учащимся в преодолении того или иного препятствия, трудности, ориентируясь на имеющиеся у него реальные и потенциальные возможности и способности, развивая потребность в успешности самостоятельных действий.

Одним из условий адаптации первоклассника в школе выступает отношение социальной среды ребёнка к его успехам и неудачам, где ведущая роль принадлежит учителю. С помощью игровых методов развивающего и психокоррекционного характера учитель может помочь ребёнку в успешной адаптации. Игра – важнейшее средство включения детей в учебную деятельность, способ обеспечения эмоционального отклика на воспитательные воздействия и нормальных (без перегрузок) условий жизнедеятельности.

Рекомендуется применять следующие игровые методы и упражнения: психофизические упражнения и игры, способствующие снятию мышечных зажимов, эмоционального напряжения, переключению внимания, повышению работоспособности;

подвижные игры и игры, развивающие "комплекс произвольности", которые пробуждают активность ребёнка, его сообразительность, ловкость, быстроту реакции, дисциплинируют, сплачивают играющих;

игры – драматизации, психокоррекционные упражнения для работы с детскими страхами, отрицательными эмоциональными состояниями и переживаниями, развивающие воображение, фантазию, способность к эмпатии, выразительность мимики и движений.

Все указанные выше игровые методы и упражнения можно использовать как во время уроков, на переменах, прогулках, так и на специально организованных занятиях.

Перемены и прогулки целесообразно заполнять подвижными играми.

Тематическое рисование хорошо сочетается с мимическими и пантомимическими упражнениями. При чередовании изобразительной деятельности с играми, тренирующими выразительные движения, происходит взаимоусиление влияния на ребёнка и той и другой деятельности, что в свою очередь ведёт к улучшению его общения со сверстниками. Сам процесс рисования способен влиять на поведение детей: они делаются спокойнее и доступнее.

**Психологическая развивающая работа на этапе первичной адаптации первоклассников.**

Цель развивающей деятельности на данном этапе обучения в общем виде – создание социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников к ситуации школьного обучения. Достижение этой цели может быть достигнуто в процессе реализации следующих задач:

1. Развитие у детей когнитивных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе. Комплекс этих умений и навыков входит в понятие психологической готовности к школе.

2. Развитие у детей социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами.

3. Формирование устойчивой учебной мотивации на фоне позитивной Я – концепции детей, устойчивой самооценки и низкого уровня школьной тревожности.

Очевидно, что эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность ребёнка может привести к устойчивому позитивному изменению или формированию определённых психологических феноменов. Кроме того, их реализация возможна при тщательном продумывании содержания и организации развивающей деятельности.

С целью оптимизации эффективности учебной и воспитательной деятельности учащихся и педагогов, разработки рекомендаций по созданию благоприятных условий обучения и воспитания первоклассников с 17 по27 октября была проведена диагностика уровня адаптации первоклассников к школе.

Объект психологического анализа: учащиеся первых классов. Всего в исследовании приняло участие восемьдесят семь учеников.

*Для оценки успешности адаптации первоклассников было сделано следующее:*

1. Проанализированы данные о заболеваемости первоклассников за прошедший период.
2. Опрошены родители учащихся с целью выявления:
* психосоматических симптомов у учащихся
* функциональных нарушений здоровья первоклассников
1. Проведен экспертный опрос учителей. Использовался сокращенный вариант карты наблюдений М.Битяновой. Учителя оценили учебную деятельность первоклассников, вызывающих у них опасения, часто болеющих учеников , проявляющих психосоматическую симптоматику.
2. Проведена диагностика эмоциональной сферы учащихся в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций с помощью проективного теста О.А. Ореховой «Домики».

Сопоставление показателей физиологического, деятельностного и эмоционального компонентов позволило квалифицировать уровень адаптации первоклассников как:

* Достаточный (высокий)
* Частичный (средний)
* Недостаточный (низкий)

На основании исследования были даны следующие рекомендации:

1. Учителям начальных классов:

1.1.Донести информацию до родителей учащихся.

1.2.Обратить внимание родителей на необходимость соблюдения режима дня ребенка.

1.3. Способствовать повышению самооценки учеников путем создания ситуаций успеха.

1.4. Способствовать развитию у детей умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.

1.5. Способствовать снижению уровня тревожности у учащихся.

1.5.1. Учитывать личностные особенности детей и требовать от них то, что они могут выполнить.

1.5.2. Не сравнивать ребенка с окружающими.

1.5.3. Чаще использовать упражнения на релаксацию, телесный контакт.

1. Родителям:

2.1.Помочь детям в организации их дел при помощи картинок-напоминалок, записок или схем.

2.2. Общаясь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.

2.3. Быть последовательным в своих действиях, не запрещать ребенку без всяких причин то, что разрешалось раньше.

2.4. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помочь ему и оказать поддержку, а при достижении даже малейших успехов помнить о похвале.

2.5. Доверять ребенку, быть с ним честными и принимать таким, какой он есть.

2.6. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выбрать для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

2.7. Чаще общаться с ребенком, играть, решать головоломки, рисовать.

**Психолого-педагогическая работа со школьниками, испытывающими трудности в школьной адаптации**. Работа в этом направлении осуществляется в течение второго полугодия первого класса и предполагает следующее:

1. Проведение психолого-педагогической диагностики, направленной на выявление группы школьников, испытывающих трудности в школьном обучении, общении с педагогами и сверстниками, самочувствии.

2. Индивидуальное и групповое консультирование и просвещение родителей по результатам диагностики.

3. Просвещение и консультирование педагогов по вопросам обучения и общения с отдельными школьниками и детьми данного возраста в целом.

4. Организация педагогической помощи детям, испытывающим различные трудности в обучении и поведении с учётом данных психодиагностики.

Здесь же – методическая работа педагогов, направленная на анализ содержания и методики преподавания различных предметов. Цель такого анализа – выявить и устранить те моменты в учебном процессе, стиле общения с детьми, которые могут провоцировать различные школьные трудности.

5. Организация групповой психокоррекционной работы со школьниками, испытывающими трудности в обучении и поведении.

6. Аналитическая работа, направленная на осмысление результатов проведённой в течение полугодия и года в целом работы.

На основании изученной литературы по теме исследования можно сделать вывод, что в обеспечении комфортности обучения большую роль играют взрослые участники образовательного процесса – учителя, родители, психологи, социальные педагоги. Личностные качества педагогов, сохранение тесных эмоциональных контактов малышей со взрослыми, постоянное и дружелюбное, конструктивное взаимодействие педагогов и родителей – залог создания и развития общего положительного эмоционального фона отношений в новом социальном пространстве, где сотрудничество учителя и родителей обеспечивает снижение уровня тревожности у всех действующих в нем субъектов. Это позволяет сделать период адаптации первоклассников недолгим, а результаты его – высокими.

**Заключение**

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в психологическом, так и в физическом плане. Поступив в школу, ребенок становится школьником далеко не сразу.

Этот момент является новым возрастным периодом в жизни ребенка, ведущей деятельностью которого становится учебная деятельность.

На основе этой деятельности развиваются психологические новообразования: в центр сознания выдвигается мышление, происходит переход к стадии формальных операций, развивается память. В этот период восприятие становится более анализирующим, принимает характер организованного обучения, эмоциональное состояние начинает влиять на отношения с товарищами. Младший школьник становится импульсивным, появляется склонность незамедлительно действовать, общая недостаточность воли.

К окончанию начальной школы у ребенка формируется трудолюбие, прилежание, дисциплинированность, аккуратность, изменяется отношение к учебной деятельности, формируется интерес к результатам своего труда, произвольность.

Приступая к какой – либо деятельности, человек адаптируется к новым условиям, постепенно привыкает к ним. В этом ему помогает накопленный опыт, который с возрастом расширяется и обогащается.

Адаптация к школе – перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. Для достижения эффективности в обучении необходимо формировать положительное эмоциональное отношение к занятиям.

Оптимальный адаптационный период составляет один-два месяца. В зависимости от различных факторов уровень адаптации детей к новым

условиям может быть разным: высоким, нормальным и низким. Адаптация ребенка к школе – процесс не односторонний: не только новые условия воздействуют на малыша, но и сам он пытается изменить социально – психологическую ситуацию.

Главная роль в создании благоприятного климата в классе принадлежит учителю. Ему необходимо постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, создавая ребенку ситуации успеха на уроке, во время перемены, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассникам.

Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей, школьного психолога и социального педагога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

Целью социально – педагогической деятельности является создание педагогических условий, позволяющих ребенку функционировать и развиваться в школьной системе отношений. Социально – педагогическая деятельность по адаптации первоклассников к школе осуществляется работой психолога, социального педагога, классного руководителя, а также работой с семьей. В обеспечении комфортности обучения большую роль играют взрослые участники образовательного процесса.

Создание и развитие общего положительного эмоционального фона отношений в новом социальном пространстве, где сотрудничество учителя и родителей обеспечивает снижение уровня тревожности у всех действующих в нем субъектов. Это позволяет сделать период адаптации первоклассников недолгим, а результаты его – высоким.

Библиографический список использованных источников

1. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сб. метод. мат. для админ., педагогов и шк. психол./ Битянова М.Р. – М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 1997.
2. Андрющенко, Т.Ю. Коррекция психологического развития младших школьников на начальном этапе обучения / Андрющенко Т.Ю., Карабекова Н.В. // Вопросы психологии. – 1993, №1.
3. Батуев, А.С. Высшая нервная деятельность / Батуев А.С. – М.: Высшая школа, 1991.
4. Безруких, М.М. Трудности обучения в начальной школе: Причины, диагностика, комплексная помощь / М.М. Безруких. – М.:Эксмо, 2009. – 464
5. Данилова, Н.Н. Психофизиология / Данилова Н.Н. - М.: Аспект Пресс, 1998.
6. Детская психология. Методические указания. Автор-составитель Р.П. Ефимкина. – Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1995.
7. Дорожевец, Т.В. Изучение школьной дезадаптации / Т.В. Дорожевец. Витебск, 1995. – 182с
8. Зимняя, И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов / Зимняя И.А.   Изд. второе, доп., испр. и перераб. – М.:Логос, 2004.
9. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие / Кулагина И.Ю. – 4-е изд. М.: Изд-во Ун-та Российской академии образования, 1998.
10. Мардахаев, Л.В. Социальная педагогика: учеб. пособие для вузов / Л.В. Мардахаев. – М.,1997. – 234с.
11. Милославова, И.А. Роль социальной адаптации / И.А. Милославова. – Л., 1984. – 284с.
12. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов / Мухина В.С.   4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 456 с.
13. Мухина, В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М.: ООО АПРЕЛЬ Пресс, 2000. – 352с.
14. Никитина, И.Н. К вопросу о понятии социальной адаптации / И.Н. Никитина. – М., 1980. – 85с.
15. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Овчарова Р.В. . – М.: ООО АПРЕЛЬ Пресс, 2000. – 208с.
16. Основы психофизиологии / под ред. Ю.И. Александрова. – М.: Инфра-М, 1997.
17. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – Спб.: Питер – 2008. – 652 с.: ил.
18. Рабочая книга школьного психолога. И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др. Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991.
19. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие / Рогов Е.И. – М.: ВЛАДОС, 1996.
20. Школьная дезадаптация. //Школьный психолог. – 2000. – № 12.

Приложение 1

**Анкета для родителей**.

Родители должны ответить на вопросы, касающиеся поведения ребенка в школе. Варианты ответов – да, не совсем, нет.

Вопросы:

Охотно ли ваш ребенок идет в школу?

Вполне ли он приспособлен к новому распорядку дня, принимает ли его как должное?

Можно ли сказать, что переживания вашего ребенка по поводу успехов и неудач в учебе чрезмерны или, наоборот, полностью отсутствуют?

Делится ли ребенок с вами школьными впечатлениями?

Положительны ли школьные впечатления вашего ребенка?

Можно ли сказать, что ребенок спокойно справляется с трудностями при выполнении домашнего задания?

Отношения с товарищами по классу уже сложились и они вполне дружелюбны?

Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой ?

Изменилось ли поведение ребенка по сравнению с прошлым годом так, чтобы вас это настораживало?

Жалуется ли ребенок достаточно часто на беспричинные боли, головокружения, тошноту?

Изменился ли по сравнению с прошлым годом характер сна ребенка?

Обработка результатов:

За каждый утвердительный ответ на все вопросы, кроме 3,9,10,11 присваивается 2 балла, промежуточный - 1 балл, отрицательный – 0 баллов. Ответ «Да» на вопросы 3,9,10,11 оценивается как 0 баллов, «Нет» - как 2 балла. Подсчитывается общая сумма показателей.

0 – 10 баллов – выраженная дезадаптация

11 – 15 баллов – средняя степень адаптации

16 – 22 балла – высокий уровень школьной адаптации

Приложение 2

**Анкета для учителя.** [Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе.]

Учитель должен ответить на вопросы анкеты, охарактеризовав каждого учащегося по принципу: если можно утверждать «безусловно да», поставить в соответствующей графе напротив его фамилии цифру «1», если «скорее да, чем нет» - цифру «2», «скорее нет, чем да» - «3», «безусловно нет»- цифр«4».

Вопросы:

Охотно ли, с интересом ли ребенок учится?

Достаточно ли ответственно относится ребенок к учению?

Переживает ли свои учебные удачи и неудачи?

Стремится ли к улучшению своих результатов?

Активен ли на уроках, часто ли выражает желание высказаться, ответить на вопросы?

Вполне ли дисциплинирован?

Умеет ли организовать свою работу?

Достаточно ли внимателен?

Соответствует ли работоспособность ребенка предъявляемым школой требованиям?

Достаточно ли контактен ученик, легко ли откликается на воспитательные воздействия?

Хорошо ли складываются его отношения с другими детьми в классе?

Нуждается ли ребенок в дополнительной помощи при выполнении заданий?

Легко ли откликается на помощь?

Вполне ли удовлетворительно усваивает программные знания, умения, навыки?

Обработка результатов:

Подсчитывается средний балл по каждому ребенку. Дети, набравшие средний балл от 3,1 до 4, испытывают трудности в адаптации к школе.

Приложение 3

**Инструкция для родителей**[Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе.]

Не требуйте от ребенка того, чего он еще не умеет.

При неудаче в учебе, никогда не ставьте в пример конкретного ученика, или человека.

Давайте ребенку возможность вести себя в свободное от учебы время, как дошкольник. Ему это очень надо.

Гуляйте с ребенком не меньше 40 минут в день.

Бег, подвижные игры, плавание помогут снимать напряжение. Важно, чтобы занятия спортом не переутомляли ребенка.

Ограничьте время приготовления у роков до 1 часа.

Ежедневно ненавязчиво интересуйтесь школьной жизнью ребенка. Делитесь своим школьным опытом.

Играйте с ребенком.

Найдите, за что похвалить ребенка, за малейшее достижение в учебной деятельности и в поведении, чтобы ребенок чувствовал себя успешным.

Оказывайте ребенку эмоциональную поддержку, не усугубляйте сложившуюся ситуацию. Проявляйте участие к проблемам ребенка.

Создайте для ребенка щадящий режим:

Сохраните дневной сон или послеобеденный отдых.

Ограничьте виды деятельности возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра, приглашение гостей или нанесение визитов.

Сократите время просмотра телевизора и время, проводимое за компьютером (общее время не более полутора часов).

Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше спать.

Не кричите на ребенка.

Не обсуждайте при ребенке ни положительные, ни отрицательные качества школы, учителя, одноклассников и их родителей.

Любите и во всем помогайте своему ребенку.

Приложение 4

Чтобы избежать негативных эмоций у первоклассников, помочь им в адаптации к школе, предлагаем эти сказки. Сопереживая сказочным героям, дети обращаются к своим чувствам. Первоклассникам легче рефлексировать свои поступки, осознавать причины своих волнений через сказочные образы лесных школьников. Типичное описание школьных атрибутов, класса, правил и др. позволит снизить школьную тревогу у детей, сформировать позитивные модели поведения в реальной жизни.

**Первая сказка.Создание "Лесной школы"**

Жил-был Ежик. Он был маленький, кругленький, серого цвета, с остреньким носиком и черными глазками-пуговками. На спине у Ежика были самые настоящие колючки. Но он был очень добрым и ласковым. А жил Ежик в школе.

Да, в самой обыкновенной школе, где было много детей, которых учили мудрые учителя. Как он сюда попал, Ежик и сам не знал: может быть, какой-то школьник принес его для "живого уголка" еще крохотным, а может, он и родился в школе. Сколько Ежик себя помнил, он всегда вспоминал школьные звонки, теплые руки детей, вкусные угощенья и уроки...

Очень нравилось Ежику, как проходили уроки. Вместе с детьми Ежик учился читать, писать, считать, изучал и другие предметы. Конечно, это было незаметно для людей. Им казалось: бегает Ежик, радуется жизни. А Ежик мечтал...

И мечтал он о том, что, когда вырастет, станет учителем и сможет научить своих лесных друзей всему, что умеет и чему научился сам у людей в школе.

Вот Ежик стал взрослым, и пришла пора осуществиться его мечте. Лесные жители построили настоящую школу, в которой будут учиться зайчата, лисята, волчата, мышата и другие зверята. Учитель-Еж готовил класс к приему первоклассников. В светлой комнате стояли столы, стульчики. На стене висела доска, на которой можно писать мелом. Еж принес учебники - книжки с картинками, которые помогут научить писать, считать.

Сорока принесла в Лесную школу блестящий звонкий колокольчик.

- Зачем ты принесла в школу какую-то игрушку? - спросил у Сороки Сторож-Крот. - Ведь в школе не играют, а учатся!

Сорока важно ответила:

- Меня Еж попросил. Я буду отвечать за звонки.

- А зачем нам звонить? Школа же не пожарная машина! - удивился Крот.

- Эх, ты ничего про школу не знаешь! Если звенит звонок - значит, пора на урок. А если на уроке звонок, значит, пора отдохнуть, дружок! - затрещала Сорока.

- Подожди, Сорока, объясни мне еще разок. Если ребята придут в школу, то, услышав звонок, побегут на урок?

- Да, только не побегут, а подойдут к столикам, будут ждать начала урока, - ответила Сорока.

- Это верно! - подхватил Еж. - Именно так делают настоящие школьники.

- Так наши ребята-зверята могут и не знать эти правила? - заволновался Крот.

- Придут в школу и узнают! - вновь затрещала Сорока.

- Да, - подтвердил Еж, - узнают, как стать школьником, как правильно писать, считать и многое другое.

Еж, Крот и Сорока затихли. В Лесной школе было тихо и свежо. В ожидании первоклассников деревья на школьном дворе принарядились и шелестели своей желто-красной листвой. Казалось, что они тоже разговаривают.

- Пора, пора! - объявляет всему лесу клен.

- В школу, в школу! - шепчет березка.

**Вторая сказка. Букет для учителя**.

В лесу суета, переполох. Заяц бегает целый день в поисках сумки для сынишки. Зайчонок собрался завтра в школу, а портфеля нет. Как же ему книжки да тетрадки носить? Белка обещала помочь. Она своей дочке-то портфель настоящий смастерила, с отделениями, с ремешками и кармашками.

А Медведица трудится над костюмчиком для Медвежонка. "Ведь в школу надо нарядным идти, как на праздник", - ласково приговаривала она, отглаживая белый воротничок у рубашки.

Лисичка волнуется: "Надо Лисенка помыть, расчесать, красиво и аккуратно хвостик уложить, а его все нет, все где-то с Волчонком играет!"

Но Лисенок, Волчонок, Медвежонок вместе с Белочкой и Зайчонком занимались важным и нужным делом. Наши будущие первоклассники в лесу собирали букет для своего учителя. Собирали и разговаривали.

- Ой, Белочка, как же ты будешь в школе учиться? Ты все прыгаешь да прыгаешь, - волновался за подружку Лисенок.

- Не знаю, - ответила Белочка, - я действительно не могу усидеть на месте спокойно.

- Ничего, - успокоил ее Зайчонок, - там, говорят, перемены будут, вот на них и попрыгаешь.

- Перемены? - удивился Волчонок. - А мне папа говорил, что в школе будут уроки, на которых будем учиться, узнавать что-то новое.

- Это правильно! - поддержал друга Медвежонок. - Для этого мы в школу-то и идем.

- Да, но все время учиться, долго сидеть за столами мы не сможем, устанем, - объяснял Зайчонок, поэтому придумали перемены, где можно отдохнуть, поиграть.

- Поживем - увидим, - проворчал Медвежонок, - а сейчас давай цветы самые красивые выбирать, чтобы Учителю-Ежу понравились.

- А какой он - учитель? - поинтересовалась Белочка. - Добрый он или злой?

- Не знаю... - размышлял Волчонок. - Самое главное, мне кажется, чтобы он был умным, чтобы много знал и умел.

- А я хочу, чтобы добрым был, - продолжала Белочка, - чтобы все разрешал.

- Представь себе, что тогда за уроки будут! - удивился Лисенок. - Одному разрешили кричать, другому скакать, а третьему в игрушки играть!

Все ребята-зверята весело засмеялись.

- Мне хотелось бы учителя доброго, но строгого и справедливого, чтобы смог понять и простить, по мочь в трудную минуту и чтобы на уроке с ним было интересно, - закончила свои рассуждения Белочка.

- Да, это было бы хорошо... - подтвердил Медвежонок.

- А мне кажется, что каждому из нас свой учитель мечтается, - тихо произнес Зайчонок.

- Ты что-то загрустил, Зайчонок, боишься? - удивился Волчонок. - Смелее! Пусть будет учитель такой, какой он есть, а не выдуманный!

- А мне мама говорила, что в учителя идут только те, которые любят детей и хотят их многому научить! - воскликнула Белочка.

- Ой, ребята, смотрите, какой у нас большой и красивый букет получился! - обрадовался Лисенок.

"Наверное, нашему учителю будет очень приятно!" - подумали завтрашние первоклассники.

Третья сказка.

Смешные страхи

Наступило первое сентября. Каждому ученику понятно - в этот день дружно идем в школу! А для первоклассников - это особенный день: день знакомства со школой, с учителем, с классом.

Солнышко улыбалось нашим первоклассникам, еще теплый ветерок подгонял их в пути.

Аккуратные, красивые, с настоящими портфелями и с ярким букетом цветов приближались они к Лесной школе.

Около школы учеников встречал Учитель-Еж. Он внимательно рассматривал каждого ученика и добродушно улыбался. Букет ему очень понравился, Еж оценил старания ребят. "Спасибо!" - произнес Учитель, и его глаза засветились веселыми огоньками.

Сорока шумно приветствовала учеников звонком, который эхом разнесся по всему лесу.

- Прошу всех пройти в класс и выбрать парту, где вам будет удобно учиться! - торжественно произнес Еж.

Первоклассники осторожно проследовали за учителем, но, увидев светлый класс, осмотрелись и смело нашли себе подходящее место.

- На первом уроке сегодня мы будем знакомиться, - спокойно произнес Еж. - Вы расскажете, как вас зовут, чем любите заниматься.

Каждый из учеников рассказывал о своих любимых играх, мультиках, книгах и даже о любимых сладостях. Только Зайчонок ничего не рассказывал. Он сжался в комочек и спрятался за парту так, что выглядывали одни дрожащие ушки. Еж не сразу обратился к нему, подождал, пока все ученики выскажутся.

- А как тебя зовут? И чем ты любишь заниматься? - прозвучало над заячьим ушком.

- Я? Не-не-не знаю! - дрожащим голосом прошептал Зайчонок.

- Кто тебя так напугал? - забеспокоился Учитель.

- Бра-братишка... - ответил Зайчонок, - он сказал, что в школе меня проучат как следует, да еще будут наказывать хворостинками.

Все первоклассники рассмеялись.

- А что еще рассказывал твой братишка про школу? - продолжал спрашивать Еж.

- Он говорил... - уже смелее произнес Зайчик, - что у Вас очень острые иголки и что непослушных учеников Вы больно ими колете.

Еж, все ученики и даже сам Зайчонок дружно смеялись.

- Да, твой братишка - фантазер! - с улыбкой сказал Учитель-Еж. - Наверное, ему не хотелось отпускать тебя в школу, потому что не с кем будет играть. Вот он и придумал эти страшилки.

- Наверное... - уже спокойно отвечал Зайчонок, - еще он обиделся на меня за то, что я научился лучше его прыгать и бегать.

- А ты любишь бегать и прыгать? - уточнил Учитель.

- Очень! - радостно ответил Зайчонок.

- Очень хорошо! Значит, ты будешь на физкультуре лучшим учеником! А на перемене поможешь организовывать подвижные игры для отдыха.

После этих слов Учителя прозвенел звонок с урока, и Еж пригласил ребят в коридор отдохнуть.

Первоклассники с улыбкой выходили из класса, а Зайчонок уверенно шагал впереди всех.

**Четвертая сказка.**

**Игры в школе.**

На перемене ребята-зверята успели рассмотреть школу и поделиться с друзьями своими впечатлениями.

- Да, попрыгать-то здесь особенно негде! - произнесла Белочка.

- Почему? - возразил Волчонок. - А стулья и столы в классе? Как раз для прыжков пригодятся.

Белочка обрадовалась находчивости Волчонка. Вместе они устроили настоящие гонки с препятствиями по всему классу. Когда прозвенел звонок на урок, игра была в самом разгаре.

Возбужденный и всклокоченный Волчонок не сразу заметил Учителя. А когда остановился, то с удивлением оглянулся на своих товарищей. Белочка тоже не могла понять, в чем дело. Остальные ученики стояли около своих столиков и растерянно смотрели на беспорядок в классе.

- Да, повеселились... - спокойно произнес Еж. - А звонок на урок уже прозвенел!

- Я не слышал! - сказал запыхавшийся Волчонок.

- И я не слышала... - прошептала Белочка.

- Белочка и Волчонок, поставьте, пожалуйста, столы и стулья ровно, - попросил Учитель.

Когда порядок в классе был восстановлен, учитель объявил урок математики. Еж предложил ребятам познакомиться с учебником, с тетрадкой в клетку. В тетради надо было выполнить первое задание: сосчитать и нарисовать фигуры. Все справились быстро, только Волчонок с Белочкой не поняли задание.

А когда Белочке стало совсем скучно, она достала из портфеля орешки и принялась их рассматривать, играть.

- Как у тебя получилось, Белочка? - обратился к ученице Еж.

- А я ничего не смогла сделать, - произнесла Белочка, спрятав орешки в парту.

- Но ведь сейчас Заяц еще раз подробно объяснял задание! Ты не слышала?

- Нет! - призналась Белочка. - Не слышала...

- А что же ты делала? - поинтересовался Еж.

- Я играла с орешками, - честно призналась Белочка.

- Ну что же, пришло время для разговора об играх в школе, - обратился Еж ко всему классу. - Играть в школе можно, но давайте вместе подумаем, когда играть, где, как и в какие игры, - продолжал Учитель.

- Можно прыгать и бегать! - радостно предложил Волчонок, который еще находился под приятным впечатлением от игры с Белочкой.

- Можно, - согласился Еж. - Но только на спортивной площадке или в физкультурном зале. А в классе или в коридоре от таких игр могут произойти неприятности. Какие, ребята?

- Испачкаются, сломаются столы или стульчики! - ответил Лисенок, лапкой нежно поглаживая свою парту.

- Больно ушибутся сами ученики или ударят кого-то нечаянно! - забеспокоился Зайчонок.

- Да, это верно! А еще? После таких игр трудно сразу успокоиться и на уроке ученик становится рассеянным, ему трудно понимать, слушать! - подсказал ребятам Еж.

- Это точно, - согласились Волчонок и Белочка, но вместе добавили: - Но во что же нам играть во время отдыха на перемене?

Все задумались. И Еж думал вместе с ребятами.

- Можно играть в настольные игры, в шашки, в шахматы? - спросил Медвежонок.

- Конечно, можно! Но если долго сидишь на уроке, а потом сидишь еще и на перемене, спина будет уставать. Да и подвигаться для организма полезно, - объяснял Учитель.

- А может быть, нам сделать теннисный стол в коридоре и устраивать соревнования? - предложил Заяц.

- И еще повесим на стенку цветной круг и будем бросать в цель маленькие мячики на липучках! - размечтался Лисенок.

- Молодцы, ребята! Здорово придумали! - похвалил Учитель. - Так мы и сделаем. А есть и другие интересные и нешумные игры: "Ручеек", "Тише едешь - дальше будешь", "Путанка" и другие. Я обязательно вас с ними познакомлю. А во что можно играть на уроке?

- На уроке не играют, а учатся! - важно произнес Медвежонок. - А то весь урок пропустишь! Как же тогда узнавать новое?

- Правильно, Медвежонок! - согласился Еж. - Но есть игры, которые помогают лучше усвоить, закрепить урок. И я тоже буду вас с ними знакомить.

А игрушки на уроке сильно отвлекают самого ученика и его товарищей. Поняла, Белочка?

- Да, - тихо произнесла она. - Я больше не буду, извините меня, пожалуйста.

- Конечно, мы тебя извиняем, а на ваших ошибках сегодня все научились правильно играть и отдыхать в школе.

Прозвенел звонок с урока. Ребята-зверята дружно стали устанавливать теннисный стол в коридоре. А Еж научил всех новым играм.

Так весело и интересно прошел первый день в Лесной школе.

**Пятая сказка.**

**Школьные правила**

На следующий день наши первоклассники спешили в школу. Они смело поднимались по школьным ступенькам, вспоминая события прошлого дня. Когда прозвенел звонок, Еж увидел готовность всех учеников к уроку. Все ребята стояли около своих столиков и улыбались своему Учителю.

- Здравствуйте, садитесь, пожалуйста! - сказал Еж. - Сегодня мы на этом уроке поговорим о правилах. Что такое правило, кто нам скажет?

- Мне мама говорила, - произнесла Белочка, - что существуют правила питания. Например, когда мы кушаем, то надо меньше разговаривать, чтобы лишний воздух не попал в животик.

- А мне папа говорил, - продолжал разговор Волчонок, - что во всем мире живет много правил. Есть правила питания, есть правила игр, поведения: в лесу, на дороге, в гостях и в других местах.

- "Правило" - значит делать правильно" - подвел итог Медвежонок.

- Молодцы! - похвалил всех Учитель. - А зачем нужны эти правила, может быть, и без них можно прожить?

- Наверное, можно, но ведь будешь тогда всегда на своих ошибках учиться, - улыбаясь, произнес Волчонок. - Как мы вчера с Белочкой.

- Да, и неприятностей будет много, - согласилась с другом Белочка. - А я не люблю неприятности.

- Неприятности никто не любит, - подтвердил Учитель. - Поэтому и появились правила, чтобы знать, как лучше жить и со всеми дружить.

- Как у Вас так интересно стихи получаются? - удивился Заяц.

- А мы сейчас вместе стихи сочинять будем о школьных правилах. Согласны, ребята?

Конечно, согласны! - хором ответили ученики.

- Я буду называть правило, а вы будете из него стихотворение придумывать.

Правило первое: В школе все ученики здороваются, улыбаясь взрослым и друг другу.

Готово! - обрадовался Лисенок. - В школе "Здравствуй" говорят и с улыбкой дарят взгляд!

- Отлично, Лисенок!

Второе правило потруднее:

До звонка на урок надо подготовить все необходимое для учебы. А когда прозвенит звонок, каждый ученик ждет приглашения учителя около своей парты.

- Можно я попробую? - предложил Зайчонок.

- До звонка ты приходи И порядок наводи! По звонку все дружно в ряд Ждут учителя, стоят!

- Молодец, Зайчонок!

Третье правило: Чтобы узнать новое и многому научиться на уроке, ученики внимательно слушают и выполняют требования учителя. К товарищу с просьбой обращаются редко и только шепотом, а к учителю обращаются, подняв руку.

- Это сложно! Не знаю, подойдет ли то, что я придумал, - проворчал Медвежонок. Друга зря не беспокой. Береги его покой. На уроке тишина. Руку поднимай тогда, если хочешь отвечатьили важное сказать.

- Очень хорошо, Медвежонок!

Правило четвертое: Когда отвечает ученик, подсказки запрещаются, пусть он сам спокойно вспоминает ответ, сам учится думать.

- Это легко! - воскликнул Волчонок.

На уроке ждут ответ. Кто-то знает, кто-то нет. Отвечает только тот, Кого учитель назовет.

- Превосходно! Да вы как настоящие поэты сочиняете! Еще попробуем?

Правило пятое, оно уже вам знакомо: Играем на перемене в спокойные игры, чтобы все смогли отдохнуть и товарищам не мешать. Да, помните о подготовке к следующему уроку и о порядке на парте, в классе.

- Сейчас моя очередь! - произнесла Белочка.

Вот звонок на перемену, Приготовься отдыхать: Можешь с другом прогуляться, Можешь тихо поиграть, Подготовь к уроку все, Чтоб училось нам легко!

- Да, замечательно! Я думаю, что вам будет учиться легко и интересно, раз вы так хорошо справились с этим сложным заданием, - порадовался за своих учеников Еж. - Эти пять правил мы запомним, но существуют и другие правила, с которыми вы познакомитесь позже. А сейчас первое домашнее задание.

Да, в школе задают задания на дом для того, чтобы лучше понять учебный материал, научиться работать самостоятельно, без учителя, без родителей.

Итак, задание такое: придумать стихи про правила поведения за столом, на дороге, в транспорте, в гостях или в других местах. Удачи вам, ребята!

После сказок для школьной адаптации предложите детям поупражняться в сочинении правил-стихотворений. Когда дети сочиняют, они самостоятельно обдумывают правила, осмысливают их назначение. Первоклассники могут нарисовать свои правила. Творческий подход добавит положительных эмоций в выполнение школьных правил и в организацию дисциплины. Адаптационный этап проходит по-разному у каждого ученика, поинтересуйтесь, какую школу хотели бы создать ваши дети, какого хотели бы учителя. Ответы детей помогут педагогу выявить удовлетворенность детей школьным обучением, наличие у них эмоциональных переживаний, школьной тревоги, стрессовой ситуации.

**Сказки об отношении учеников к урокам, к знаниям.**

В период адаптации к школе у детей часто наблюдаются сложности в отношении к урокам, к домашним заданиям, к оценкам. Для одних учеников оценки являются очень мощным стимулом, а для других это серьезное препятствие к раскрытию своих возможностей, причина возникновения школьных страхов. Адекватное отношение к результатам позволяет понять детям логику процесса обучения, прямую зависимость оценки от затраченного труда или усвоения материала. Если ученики уже в начальной школе смогут осознать условность оценок, а также вероятность и возможность при желании их улучшать, исправлять, то решение проблем, преодоление трудностей для них будет привычным делом. Вера в свои силы, стремление к успеху, оптимизм будут верными спутниками в течение всей их жизни.

**Домашнее задание**

После дня рождения трудно было Волчонку сосредоточиться на домашнем задании. Ему вспоминались игры, музыка и смех, но только не школа, не математика. Однако он еще помнил слова учителя о проверке решения задач. И Волчонок с неохотой достал учебник и несколько раз перечитал условие задачи.

- Ничего не понимаю! - крикнул он в отчаянии и закрыл книгу.

- Что случилось? - поинтересовался его папа, оторвавшись от чтения "Лесной газеты".

- Такие трудные задачки напридумывали, что в них никто не разберется! - продолжал возмущаться Волчонок.

- Ну-ка, покажи, что там у тебя за трудная задачка? - заинтересовался папа Волк.

- Вот, смотри! - ответил обрадованный Волчонок, быстро избавляясь от наскучившего задания.

- Так, так, так... - поразмыслил немного отец и быстро написал решение задачки.

- Ух, ты! - воскликнул сынишка. - Ты, папочка, так быстро решаешь?!

Отец важно и гордо отдал учебник и решенную задачку Волчонку, а сам продолжил чтение газеты.

Волчонок принялся выполнять следующее домашнее задание. Но он никак не мог сосредоточиться, постоянно мысли убегали куда-то, голова казалась пустой как барабан.

- Ох, что же мне делать? - мучился ученик. - Пойду опять к папе.

- Что, опять не получается? - спросил отец, посмотрев на грустного сынишку.

- Угу, - пробурчал Волчонок.

- Ну, хорошо, давай посмотрю. - И задача вновь была им решена.

- Папочка, спасибо, ты так меня выручил! - прыгал счастливый Волчонок вокруг отца. - Можно я пойду играть?

- Собери портфель для завтрашнего дня и можешь идти.

- Хорошо! Я соберу мигом! - И через несколько минут Волчонок будто на крыльях вылетел из дома.

На следующий день перед уроком ребята сравнивали ответы в задачках. Волчонок с гордостью показывал всем свою домашнюю работу.

Учитель-Еж проверил решение задач и похвалил Волчонка за сообразительность. Волчонку было приятно и почему-то немного стыдно.

- А сейчас мы решим такие задачки вместе, и Волчонок нам поможет, - сказал Учитель, пригласив Волчонка к доске.

Волчонок почувствовал страх, ведь он один знал, что с этими задачками самостоятельно ему не справиться, он даже не помнил папино решение.

- Я не знаю, как решать... - прошептал Волчонок.

- Но ведь ты справился с задачами дома, значит, справишься и сейчас, - приободрял ученика Еж.

- Мне папа помогал, он мне все решил, - признался Волчонок.

- Значит, все домашнее задание выполнял твой отец? - удивился Учитель.

- Да... - почти беззвучно прозвучал ответ.

- Передай своему папе, что он прекрасно разбирается в математике. Но если он будет решать за тебя, то его сын так и останется неграмотным. Ребята, кому задают домашнее задание?

- Ученикам, чтобы научиться самостоятельно мыслить и закреплять знания, - уверенно произнес Медвежонок.

- Верно! И такая помощь родителей мешает развиваться их ребенку, - продолжал Учитель.

- Я хотел, чтобы меня похвалили, - грустно объяснял Волчонок.

- А тебе было приятно от такой похвалы? Ведь трудился-то не ты, а твой папа.

- Да мне было немного стыдно, - вспоминал свои чувства Волчонок. - А когда меня пригласили к доске, стало очень страшно.

- Это могло произойти с любым из наших учеников. И твоя ошибка помогла нам всем понять, что радостные чувства, чувства удовлетворения мы получаем от собственного труда, от своих побед. В школе учатся, иногда это бывает трудно, но важно, чтобы каждый ученик смог справиться со своими трудностями самостоятельно.

- А если мы не сможем выполнить домашнее задание, то в школу можно приходить с невыученными уроками? - поинтересовалась Белочка.

- Если вы долго думали, но не смогли решить задачу, тогда перед уроком желательно сказать об этом мне, - предложил Учитель. - И мы вместе постараемся понять и во всем разобраться.

- А вдруг я никогда не смогу научиться решать задачи, постоянно буду приходить с невыученными уроками? - волновался Волчонок.

- Тогда на уроке или после уроков мы с ребятами будем стараться объяснить тебе, чтобы ты все понял. Когда ученик старается, ему необходимо помочь. А если он ленится, не хочет трудиться, то помогать ему вряд ли кто захочет.

Волчонок опустил глаза и твердо сказал:

- Я буду стараться!

- Вот и замечательно! Продолжим урок, Медвежонок поможет нам решать задачу.

Если ты справишься, Медвежонок, то получишь пятерку. Это самая лучшая отметка в школе.

Но об отметках и оценках на следующем уроке.

**Режим. Телевизор**.

Приближались холода. Все реже солнце появлялось на небе, где-то снег уже прикрыл землю, а ночи стали длинными и темными. Лес уснул до весны.

Но в школе жизнь продолжалась. После каникул, вернувшись в класс, ребята долго не могли наговориться о своих впечатлениях. Особенно увлекательными были истории Лисенка. Он с утра до ночи смотрел телевизор и пересказывал друзьям фильмы и мультики.

- А мне мама не разрешает долго смотреть телевизор, - пожаловалась Белочка.

- Да и мне не разрешает, - ответил Лисенок. - Но как только родители заняты каким-то делом или легли спать, я сразу же использую счастливый момент, включаю телевизор и смотрю.

- Почему же взрослые такими вредными бывают, ни телевизор, ни компьютер не разрешают?

Жалко им, что ли? - обиженно спросил Зайчонок.

- Конечно, жалко! - вмешался в разговор Учитель. - Только не телевизор или компьютер, а своих любимых детей. Они хотят, чтобы вы, ребята, росли крепкими и здоровыми. Учеба отнимает много сил, поэтому дополнительные нагрузки еще больше принесут вреда здоровью. Полезнее будет бегать, играть на свежем воздухе, полноценно питаться и своевременно ложиться спать.

- Но ведь нельзя же детей от любимых занятий во время отдыха отрывать? - возмутился Волчонок.

- Это обманный отдых! Если занятия, хоть и любимые, ухудшают зрение и память, способствуют усталости, перевозбуждают, то зачем они нужны дорогому сыночку или доченьке? - продолжал Учитель-Еж.

- Но у меня прекрасная память, я все телепередачки наизусть помню, - похвастался Лисенок.

- Да, это точно, он так здорово их нам рассказывал, - подтвердил Волчонок.

- Все яркое, удивительное запоминается легко, вытесняя нужные, но не всегда интересные события или знания, - объяснял Учитель. - Вот попробуй, вспомни сейчас таблицу умножения?

Всю? - удивился Лисенок. - Но я помню самые легкие примеры, а сложные, наверное, все за каникулы позабыли.

- Но почему же? Я помню! - возразила Белочка. - И протараторила таблицу в один миг.

- И мы тоже помним! - ответили Волчонок и Зайчонок.

- Правильно? - продолжал Учитель. - Потому что вы как следует отдыхали, и в вашей памяти телепередачи не поселились.

- Но зато они интереснее, чем таблица, - проворчал Лисенок. - А отдыхать мне не нужно, я и так хорошо смогу учиться.

Вот и Поющий Цветок тоже так думал, а получилось совсем по-другому, - сказал Учитель.

- Вы расскажете нам историю о нем? - попросили ученики и устроились поудобнее...

"В одном доме жил-был Поющий Цветок. Вообще-то это комнатное растение, с длинным зеленым стеблем и листьями, похожими на гладкие атласные ленты. Но раз в год, в начале лета у него появлялись чудесные цветы, которые напоминали крупные золотистые колокольчики. Они мелодично звенели, когда Цветок поливали или рыхлили его землю. Но самое удивительное пение этих колокольчиков можно было услышать на закате летнего дня. Все растения и птицы замирали в эти минуты и наслаждались волшебными звуками. Но эта песня отнимала много сил у Поющего Цветка, ему требовался отдых. Цветок ставили в темное место, чтобы листья замедляли свой рост и не вытягивали из клубня питательные вещества. Затем его подкармливали, удобряли, и на следующий год он продолжал радовать всех своим пением. Но однажды Поющий Цветок очень загордился собой:

- Я могу своим пением покорить весь мир!

- Как же ты будешь покорять, если большую половину своей жизни ты спишь? - возразил ему воробей, который примостился на подоконнике.

- А я не буду спать! Буду петь круглый год! - ответил Поющий Цветок.

Так он и сделал. Перелетные птицы улетели в теплые края, деревья сбросили листву, все готовились к отдыху. Но Цветок продолжал петь, правда, меньше радости звучало в его мелодиях, меньше волшебства. Может быть, потому, что против всех законов природы Поющий Цветок отказывал себе в отдыхе? Скоро изменились его колокольчики, они стали бледными и вялыми. А песня исчезла совсем.

- Что же ты не поешь? - спросил его воробей.

- Не могу, не получается, - грустно ответил Цветок.

- Конечно! - произнес воробей. - Ведь ты потратил все силы, а новых не накопил. Нам, воробьям, как всему живому, тоже нужно накапливать силы, а не только их тратить. Поэтому мы кушаем разнообразную пищу, спим нужное количество времени, дышим свежим воздухом. А иначе крылышки слабеют, глазки тускнеют, так и заболеть недолго.

- По-моему, я уже заболел, голоса совсем нет.

Что же теперь мне делать? - спросил приунывший Цветок.

- Теперь уж лечиться, а затем отдыхать, чтобы следующим летом ты смог нас вновь радовать волшебным пением своих колокольчиков, - посоветовал Поющему Цветку воробей".

- Грустная история, - заметила Белочка.

- Но я думаю, что потом все хорошо закончилось, - приободрил учеников Еж, - и Поющий Цветок и в летние вечера где-то поет.

- Так, с отдыхом все понятно, а как же мне успеть все, что я хочу, и что нужно мне сделать? - спросил растерявшийся Лисенок.

- Для этого многие школьники соблюдают режим дня. То есть расписание, примерное время своих дел, игр, занятий, еды, прогулки и сна. Вы еще не пробовали этого сделать? - спросил Учитель.

- Нет!!! - ответили ребята.

- Тогда я предлагаю всем продумать режим дня вместе со своими родителями и завтра поделиться результатами.