Рекомендации для родителей:

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

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

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

• Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов,

фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.

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

• Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как глав­ных условий сохранения здоровья. Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

• Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в

котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего

школьного дня.

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

• Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек,

дедушек, сверстников).

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

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

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

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

• Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого

значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе во время адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни.