

**Ақмола облысы білім басқармасының әдістемелік орталығының  
психологиялық қызмет бөлімі**



**Бесінші сынып оқушыларының ата-аналарына ұсыныстар**

**2023**



### **Құрметті ата-аналар!!!**

Сіздің балаңыз 5-сыныпта ма? Тамаша! Өйткені ол үшін мектеп өмірінің жаңа қызықты кезеңі басталады.

Баланың бастауыш мектептен орта мектепке ауысуы маңызды кезең болып табылады. Бұл оған психоэмоционалдық жүктеменің жоғарылауымен, оның дербестік дәрежесіне қойылатын талаптардың жоғарылауымен және физиологиялық өзгерістермен байланысты. Мұның бәрі жаңадан ашылған бесінші сынып оқушысының психикасы үшін ауыр сынақ. Ал бесінші сынып оқушысының бейімделуі тек «мұғалім-ата-ана» арасында ғана тиімді болуы мүмкін.

Бесінші сынып оқушысының жаңа жағдайға бейімделуіне және жаңа мәртебеге үйренуіне қаншалықты көмектесе алатыныңыз, құрметті ата-аналар, сізге байланысты.

### **Бесінші сынып оқушыларының ата-аналарына арналған келесі ұсыныстар сізге бұл үшін көмектеседі.**

Күнделікті режимді орнатыңыз мектеп басталғанға дейін шамамен екі апта бұрын ұйқы және тамақтану режимін орнату қажет.

Егер сіз балаңыздың мінез-құлқына алаңдасаңыз, мүмкіндігінше тезірек мұғалімімен және мектеп психологымен кездесіңіз.

Мектеп істеріне қызығушылық танытыңыз, баланы балаға қиын болуы мүмкін жағдайларды талқылауға шақырыңыз және туындаған қақтығыстардан шығудың жолын бірге іздеңіз.

Балаңызға жаңа мұғалімдердің есімдерін есте сақтауға көмектесіңіз; олардың кейбір ерекше белгілерін тізбелеуді ұсыну, оларға сипаттама беру.

Балаға қиын жағдайда сынып жетекшісінен және мектеп психологынан кеңес алуға болатынын түсіндіріңіз.

Балаңызды тәуелсіздікке дағдыландыруды бастаңыз: ол портфолиосын өзі дайындасын, сыныптастары мен сынып жетекшісіне қоңырау шалсын, сабақ туралы сұрасын және т.б. Бірақ сіз оқуыңызды бақылауды бірден әлсіретпеуіңіз керек, әсіресе бастауыш сыныптарда бала сіздің тарапыңыздан бақылауға үйренген кезде.

Балаңызға әртүрлі сұрақтар қоюға тырысыңыз: «Мектепте қалайсыз?», «Бүгін не қызық болды?», «Сыныптастарыңыз қалай?», «Ал бүгін кім жақсы жауап берді? «Бүгін саған қай сабақ ұнады? Неге?» Балаңызбен оның мектеп өмірі туралы апта сайынғы әңгімені жоспарлаңыз.



Балаңызға үй тапсырмасын орындауға көмектесіңіз, бірақ оны өзіңіз жасамаңыз.

Мектепте алынған үй тапсырмасын орындау қажет болғанда балаңызбен арнайы уақытты белгілеңіз және осы параметрлердің орындалуын қадағалаңыз. Бұл жақсы оқу әдеттерін қалыптастыруға көмектеседі.

Балаңыздың мектеп өмірінде өзгерістер болған кезде үйде тыныш және тұрақты атмосфераны сақтауға ерекше күш салыңыз.

Спортқа немесе серуендеуге, дұрыс тамақтануға, витаминизацияға назар аударыңыз.

Отырықшы өмір салты тоқырауға, оттегінің жеткіліксіз жеткізіліміне әкеледі және баланың физикалық дамуына теріс әсер етеді. Баланың үйдегі оқу әрекетін өзгертуді ұмытпаңыз, үй тапсырмалары арасында физикалық белсенділікке жағдай жасаңыз.

Үй тапсырмасын орындау кезінде дұрыс дене қалпын қадағалаңыз, дұрыс жарық режимін қадағалаңыз. Миопияның, омыртқаның қисаюының алдын алу, қолдың ұсақ бұлшықеттерін жаттықтыру.

***Мейірімді ата-ана баланы бақытты етеді!!!***