**Особенности адаптации**

****

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, или периодов, каждый из которых имеет свои особенности и характеризуется различной степенью напряжения функциональных систем организма.

**Выделены три основных этапа (фазы) физиологической адаптации**

**Первый этап** – *ориентировочный*, когда в ответ на весь комплекс новых воздействий, связанных с началом систематических занятий, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта "физиологическая буря" длится достаточно долго (две-три педели).

**Второй этап** – *неустойчивое приспособление*, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. На первом этапе ни о какой экономии ресурсов организма говорить не приходится: организм тратит все, что есть, а иногда и "в долг берет"; поэтому учителю так важно помнить, какую высокую "цену" платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта "цена" снижается, "буря" начинает затихать.

**Третий этап** – период *относительно устойчивого приспособления*, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Какую бы работу ни выполнял ребенок, 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. А мы знаем, что возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут привести к нарушению здоровья.

Продолжительность всех трех фаз адаптации приблизительно *пять-шесть недель*, т.е. этот период продолжается до 10 – 15 октября, а наиболее сложными являются первая – четвертая недели.

В зависимости от состояния здоровья адаптация к изменившимся условиям жизни может протекать по-разному. Выделяются группы детей, с легкой адаптацией, адаптацией средней тяжести и тяжелой.

При ***легкой адаптации*** состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируется в течение первой четверти. При адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. У части детей адаптация проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года.

Напряжение всех функциональных систем организма ребенка, связанное с изменением привычного образа жизни, в наибольшей степени проявляется в течение первого полугодия. Почти у всех детей вначале наблюдаются двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита. Эти отрицательные реакции бывают тем более выражены, чем резче переход от одного периода жизни к другому, чем меньше готов к этому организм ребенка. Большое значение имеют такие факторы, как *особенности жизни ребенка в семье* (насколько резко отличался привычный для него режим от нового).

У каких детей труднее всего протекает адаптация? ***Тяжелая адаптация*** характерна для детей, у которых неблагоприятно протекал период новорожденности, дети, перенесшие черепно-мозговые травмы, часто болеющие, страдающие различными хроническими заболеваниями и особенно имеющие расстройства нервно-психической сферы.

Общая ослабленность ребенка, любое заболевание, как острое, так и хроническое, задержка функционального созревания, ухудшая состояние центральной нервной системы, служат причиной более тяжелого протекания адаптации и обусловливают снижение работоспособности, высокую утомляемость, более низкие результаты, ухудшение здоровья.

**Антистрессовое питание**

Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг.

Лучшему запоминанию способствует – морковь.

От напряжения и усталости хорошее средство – лук.

Выносливости способствуют – орехи (укрепляют нервы).

Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.

От нервозности вас избавит – капуста.

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности. Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, частичности перед экзаменом. Врач может подсказать по какой схеме его принимать.

**Что делать, если глаза устали?**

Упражнение 1

* Посмотри попеременно

вверх – вниз (25 секунд)

Влево – вправо (15 секунд)

Упражнение 2

* Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию

Упражнение 3

* Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

Упражнение 4

* Нарисуй квадрат, треугольник, круг – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону