

РЕКОМЕНДУЕМАЯ СХЕМА ПРИЕМА:

НЕВРАСТЕНИЯ
И НЕВРОТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА,
СПЕЦИФИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА
УЧЕБНЫХ НАВЫКОВ.



При необходимости курс лечения можно продлить до 6 месяцев
или повторить через 1-2 месяца.



ЛП-РГ N (000024) - (RU)

- УЛУЧШАЕТ ПЕРЕНОСИМОСТЬ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАГРУЗОК
- НОРМАЛИЗУЕТ ПРОЦЕССЫ ОБУЧЕНИЯ И ПАМЯТИ
- НЕ ВЫЗЫВАЕТ ДНЕВНОЙ СОНЛИВОСТИ, ЗАТОРМОЖЕННОСТИ¹

1. Захарова Г. Я., Абрамова Е. В., Ватутова Р. Ш. Оценка эффективности профилактического применения препаратов «Анаферона детского» и «Тенотена детского» в период адаптации детей к началу обучения в детских образовательных учреждениях. Медицинская наука и образование Урала. 2013; 3: 107-11.

Инструкция по медицинскому применению препарата Тенотен детский, ЛП-РГ N (000024) - (RU)



ООО «НПФ «МАТЕРИА МЕДИКА ХОЛДИНГ»
Россия, 127473, Москва, 3-й Самотечный пер., дом 9
Тел./факс (495) 684-43-33

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Тенотен
ДЕТСКИЙ

**КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ
К ШКОЛЕ?**

рекомендуется курсовой прием



ЛП-РГ N (000024) - (RU)

Как адаптироваться к школе?

Переход из детского сада в школу – это всегда стресс. Ребёнок должен будет усвоить новые правила, сидеть на месте в незнакомой обстановке, выполнять задания учителя, соблюдать дисциплину, при этом находить общий язык с одноклассниками, - всё это неизбежно ведёт к эмоциональному напряжению и усилению тревожности.

Адаптация организма к новой среде проходит в несколько этапов:

1-й этап.

Первые 2-3 недели обучения получили название «физиологической бури». В этот период на все новые воздействия организм отвечает значительным напряжением всех систем, то есть тратит значительную часть своих ресурсов. Этим объясняется тот факт, что в сентябре многие первоклассники заболевают.

2-й этап.

Следующий этап адаптации – неустойчивое приспособление. Организм ребёнка начинает привыкать к новым условиям.

3-й этап.

После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. У многих первоклассников родители отмечают головные боли, утомляемость, плохой сон, снижение аппетита. На приёме у врача могут обнаружиться шумы в сердце, нарушения нервно-психического статуса и др. Эти симптомы являются проявлениями тревоги. Если Вы беспокоитесь за физическое и психологическое состояние ребёнка, обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Что же делать, чтобы облегчить период адаптации первоклассника к школе?



1-ЫЙ СОВЕТ

Самое главное, что Вы можете подарить своему ребёнку – это внимание. Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы, поддерживайте. И помните: то, что кажется Вам не очень важным, для Ваших детей может оказаться самым волнующим событием!



2-ОЙ СОВЕТ

Ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребёнку. Видя родителей спокойными и уверенными, ребёнок почувствует, что бояться школы просто не нужно.



3-ИЙ СОВЕТ

Не перегружайте ребёнка. Не пытайтесь «вложить» в него всё и сразу. Дайте первокласснику возможность побыть ребёнком. Лишние кружки и секции, скорее всего, приведут к повышенной утомляемости и, как следствие, к снижению работоспособности, раздражительности, проблемам со здоровьем.



4-ЫЙ СОВЕТ

Обязательным пунктом в режиме дня первоклассника должен быть дневной сон. А уже потом можно заняться и уроками. Оптимальным временем для выполнения домашних заданий психологи считают период от 17 до 19 часов.



5-ЫЙ СОВЕТ

Хвалите ребёнка. Основное поощрение для ребёнка – похвала. Не сравнивайте его с другими детьми, а только достижения сегодня и вчера. Развивайте познавательный интерес ребёнка, чтобы учёба превратилась для него в интересную игру, которая приносит радость.



6-ОЙ СОВЕТ

Справиться со стрессовой ситуацией при адаптации к средней школе может помочь детское противотревожное средство. Обратите внимание, чтобы лекарство не вызывало сонливости и заторможенности, ведь ученику нужно сохранять ясную голову в течение всего дня, чтоб справляться с учебной программой. Кроме того, обязательным требованием к препаратам для детей является минимальный риск развития побочных эффектов. Например, такой препарат как Тенотен детский.

РЕБЁНОК СПОКОЕН - ОБУЧАТЬСЯ НАСТРОЕН!

Тенотен
ДЕТСКИЙ

