**Советы педагога-психолога**

**Адаптация ребёнка к детскому саду**

     Вопрос об определении ребенка в детский сад, когда он подрастает, становится очень важным для каждой семьи. Однако взрослым необходимо знать, как помочь малышу пройти период адаптации, который заключается в плавном переходе от семейной домашней атмосферы к условиям дошкольного учреждения.

     Детский сад – новый период в жизни ребёнка. Для малыша это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечеров дома, другие соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать. Чем старше ребёнок, тем быстрее он способен адаптироваться.

     Существуют определённые причины, которые вызывают слёзы у ребёнка:

    - Тревога, связанная со сменой обстановки (ребёнок до 3 лет ещё нуждается в усиленном внимании). При этом из привычной, спокойной домашней атмосферы, где мама рядом и в любой момент может прийти на помощь, он перемещается в незнакомое пространство (встречает, пусть и доброжелательных, но чужих людей), и режима (ребёнку бывает сложно принять нормы и правила жизни группы, в которую он попал). В детском саду приучают к определённой дисциплине, а в домашних условиях она не была так важна. К тому же, личный режим дня ребёнка нарушается, это может спровоцировать истерики и нежелание идти в ДОУ).

    - Избыток впечатлений. В ДОУ малыш испытывает много новых позитивных и негативных переживаний, он может переутомиться и, вследствие этого – нервничать, плакать, капризничать.

    - Отсутствие навыков самообслуживания. Это сильно осложняет пребывание ребёнка в детском саду.

     - Психологическая неготовность ребёнка к детскому саду. Эта проблема наиболее трудная и может быть связана с индивидуальными особенностями развития. Чаще всего это происходит, когда ребёнку не хватает эмоционального общения с мамой.

     - Отрицательное первое впечатление от посещения детского сада. Оно может иметь решающее значение для дальнейшего пребывания ребёнка в дошкольном учреждении.

     - Личное неприятие контактирующих с вашим малышом взрослых. Такое явление не следует рассматривать как обязательное, но оно возможно.

**Способы, позволяющие уменьшить стресс ребёнка.**

     Несложные действия способны уменьшить тревожность и положительно повлиять на адаптацию ребёнка к новым жизненным условиям. Так, рекомендуется приучать ребёнка к детскому саду постепенно. Родителям стоит заранее подготовить себя и малыша к первому дню посещения дошкольного учреждения. Необходимо заранее создавать дома для ребёнка режим дня (сон, игры и приём пищи), соответствующий режиму ДОУ.

     - В выходные стоит придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности, которым малыш уже обучился. Придерживаясь данного совета все режимные моменты в группе не вызовут у вашего ребенка реакции протеста, что в свою очередь положительным образом скажется на его поведении.

     - Желательно дома укладывать ребёнка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике, рассматривая все положительные моменты.

     - В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше двух часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель (данный период индивидуален для каждого ребёнка), учитывая желание малыша и рекомендации воспитателя можно оставить его на целый день в ДОУ.

     - Если малыш плачет, стоит взять его на руки, успокоить – вероятно, ему не хватает прикосновений мамы, которых совсем недавно было намного больше. Но будьте внимательными – не стоит самим «расчувствоваться», ведь дети на интуитивном уровне чувствуют какое настроение у родителей. Этим вы сами можете навредить своему малышу.

    - Каждый раз после прихода из детского сада необходимо спрашивать ребёнка о том, как прошёл день, какие он получил впечатления (если ваш малыш сможет с вами объясниться). Обязательно нужно акцентировать внимание ребёнка на положительных моментах, так как родители такими короткими замечаниями способны сформировать у них позитивное отношение к дошкольному учреждению.

**Типичные ошибки родителей**

     Родители, отдавая ребёнка в дошкольное учреждение, часто сталкиваются с трудностями. Рассмотрим типичные ошибки и способы их предотвращения.

     В первую очередь это психологическая неготовность родителей к негативной реакции ребёнка на дошкольное учреждение. Родители бывают напуганы плаксивостью ребёнка, растеряны, ведь дома он охотно соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша – это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – нормальное состояние дошкольника в период адаптации к детскому саду. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

     Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребёнка за слёзы. Это не выход из ситуации. От старших требуются только терпение и помощь. Всё, что нужно малышу, - это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели детского сада должны быть готовы помочь родителям в этот непростой для семьи период.

     В первое время, когда ребёнок только начинает ходить в детский сад, не стоит также планировать важных дел, лучше отложить выход на работу. Родители должны знать, что ребёнок может привыкать к детскому саду 2-3 месяца.

     Ещё одна ошибка родителей – пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности. Забота об общественном мнении, внутренний дискомфорт, волнение, что недостаточно хороши в роли «мамы» и «папы». Прежде всего, нужно успокоится, дети моментально чувствуют, когда родители волнуются, это состояние передаётся им. Родителям очень важно понимать, что ребёнок проходит адаптацию к новым условиям жизни. Стоит избегать разговоров о слёзах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь ещё очень маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это ещё больше усиливает детскую тревогу.

     Пониженное внимание к ребёнку также является типичной ошибкой родителей. Довольные работой ДОУ, некоторые мамы облегчённо вздыхают и уже не так много внимания, как раньше уделяют малышу. Мы рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребёнком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего боятся, потому что она всё также рядом.

     Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день, - это верный знак того, что он освоился. Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к дошкольному учреждению – это также и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребёнка, помогать ему, преодолевать трудности.

**Рекомендации родителям по подготовке ребёнка к детскому саду.**

Каждый день оставляйте время на беседы с ребёнком о том, что такое детский сад, зачем он нужен и почему мама хочет его туда повести (там интересно, там другие дети гуляют и играют, маме надо заняться делами семьи).

* Заранее спланируёте прогулки на территорию детского сада. Обращайте внимание малыша на красоту территории детского сада. Акцентируйте внимание ребёнка на том, что скоро он сможет здесь гулять и играть вместе со всеми детьми и воспитателем.
* С гордостью рассказывайте своим знакомым в присутствии малыша, что он уже подрос и готовится ходить в детский сад.
* Ещё до первого посещения расскажите малышу о режиме дня в детском саду, что там делают дети и кто такие воспитатели. Это поможет малышу легче принять новизну в свою жизнь.
* Расскажите ему, что в детском саду он сможет приобрести новых друзей. Научите его примерным фразам, словам, какими он сможет обращаться к новым своим друзьям. Почитайте стихи или детские истории о детском саде, покажите картинки.
* Обязательно поговорите с ним о роли воспитателя. Многие дети ошибочно считают, что мама их бросила и отдала чужой тёте. Научите ребёнка, как обращаться к воспитателю, как правильно заявлять о своих потребностях.
* Поиграйте с ребёнком дома в игру «детский сад». Создайте пару типичных ситуаций, которые могут возникнуть в детской группе. Подскажите несколько вариантов для малыша, которые помогут ему на них реагировать. Этим вы уже будете закладывать основы общения и вхождения малыша в новый коллектив – вначале детский, потом школьный, а затем уже и взрослый.
* Поддерживайте отношения с воспитателем и другими родителями. Интересуйтесь, с кем ваш малыш дружит, приветствуйте и поощряйте дружбу. Участвуйте в жизни малыша, радуйтесь его успехам и творчеству. Это хороший фундамент прочных детско-родительских взаимоотношений.
* Конфликтные ситуации, недоразумения с воспитателями решайте без агрессии и не в присутствии ребёнка. Не критикуйте детский сад, не возмущайтесь недостатками работы дошкольного учреждения при ребёнке.

**Что надо знать о своем ребенке?**

     Иногда нам кажется, что у нас очень хороший ребенок. Мы удивляемся, почему им часто недовольны педагоги, почему никто с ним не дружит. И делаем спасительный вывод: педагоги несправедливы, а дети — глупые, невоспитанные. И совершаем роковую ошибку. Чтобы избежать этого, а также чтобы правильно строить семейную педагогику, надо знать возрастные психологические особенности своих детей. Тогда вы сможете сравнивать возможности и достижения вашего ребенка с требованиями возраста, готовить детей к ним, учитывать особенности и затруднения каждого возрастного периода, его сензитивность (наиболее благоприятные и оптимальные периоды) для развития каких-то сторон, качеств и свойств личности.

     Зачастую можно услышать от родителей такую фразу: «Я знаю, что нужно моему ребенку!». Такие родители строят жизнь ребенка по своему образцу, а потом удивляются, что эта жизнь не удалась.

     Беда в том, что такой стереотип отношений между поколениями сложился у нас в стране давно и крепко укрепился в сознании. Родители полностью считают себя властителями будущей жизни ребенка. Очень часто они программируют систему взглядов, профессию своих детей, тем самым подавляя в них личность и возможность более полно реализовать свои способности! Как только ребенок заявляет о себе как о личности, возникает проблема. А чему? Потому что многие родители не способны сказать себе: Это мой ребенок, но у него свои ценности, мой долг помогать их реализовать. Родители видят свою задачу в другом: я сделаю его жизнь такой, чтобы он был счастливым!

     Родители исходят из того, что ребенок, даже взрослый, не имеет главного — жизненного опыта, а у родителей он есть, и они могут помочь сыну или дочке избежать ошибок. Возникает такое суждение, когда у родителей нет уверенности, что ребенок правильно выберет свой путь. Как правило, при таком отношении родители реализуют свои идеи и свои планы в детях и делают это неосознанно.

     Психологи, изучая мотивы и цели, которые ставили в своей системе воспитания родители, выяснили, что преобладал следующий мотив: «Пусть мой ребенок реализует то, что мне не удалось осуществить!». А когда же у сына или дочки жизнь не получается, родители ищут виноватых в образовательном учреждении, на улице, среди друзей, но не думают, что виноваты сами.

**Чтобы воспитать человека**

**НУЖНО!**

1. Принимать ребенка таким, каков он есть, чтобы при любых обстоятельствах он был уверен в неизменности вашей любви к нему.

2. Стремиться понять, о чем он думает, чего хочет, почему ведет себя так, а не иначе.

3. Внушать ребенку, что он все может, если только поверит в себя и будет работать.

4. Понимать, что в любых проступках ребенка следует винить прежде всего себя.

5. Не пытаться «лепить» своего ребенка, а жить с ним общей жизнью: видеть в нем личность, а не объект воспитания.

6. Чаще вспоминать, какими были вы в возрасте вашего ребенка.

7. Помнить, что воспитывают не ваши слова, а ваш личный пример.

**НЕЛЬЗЯ!**

1. Рассчитывать на то, что ваш ребенок будет самым лучшим и способным. Он не лучше и не хуже, он другой, особенный.

2. Относиться к ребенку как к сбербанку, в который родители выгодно вкладывают свою любовь и заботу, а потом получают ее обратно с процентами.

3. Ждать от ребенка благодарности за то, что вы его родили и выкормили: он вас об этом не просил.

4. Использовать ребенка как средство для достижения пусть самых благородных, но своих целей.

5. Рассчитывать на то, что ваш ребенок унаследует ваши интересы и взгляды на жизнь (увы, они генетически не закладываются).

6. Относиться к ребенку как к неполноценному человеку, которого родители могут по своему усмотрению лепить.

7. Перекладывать ответственность за воспитание на педагогов бабушек и дедушек.

**Как отвечать на детские вопросы?**

1. Отнеситесь к вопросам детей с уважением, не отмахивайтесь от них.

2. Внимательно вслушайтесь в детский вопрос, постарайтесь понять, что заинтересовало ребенка в том предмете, явлении, о котором он спрашивает.

3. давайте краткие и доступные пониманию дошкольника ответы, избегайте сложных слов, книжных оборотов речи.

4. Ответ должен обогатить ребенка новыми знаниями, побудить к дальнейшим размышлениям и наблюдениям.

5. Поощряйте самостоятельную мыслительную деятельность ребенка, отвечая на его вопросы встречным: «А ты думаешь как?»

6. В ответ на вопрос ребенка постарайтесь вовлечь его в наблюдения за окружающей жизнью, перечитать книгу, рассмотреть вместе с вами иллюстративный материал.

7. Отвечая на вопрос ребенка, воздействуйте на его чувства. Воспитывайте в нем чуткость, тактичность к окружающим людям.

8. Если ответ на вопрос не доступен пониманию ребенка, не бойтесь ему сказать: «Пока ты еще мал. Пойдешь в школу, научишься читать, узнаешь многое и сможешь сам ответить на свой вопрос».

**Адаптационный период в вопросах и ответах**

 «Прежде всего, ребёнка надо готовить к тому,

чтобы он присоединился к людям».

                                                 Р. Штайнер

***1.***    ***Нужно ли готовить ребёнка к поступлению в дошкольное учреждение?***

     Ответ однозначный – ДА!

***2.***    ***Когда надо начинать готовить ребёнка к поступлению в ДОУ?***

     С того момента, когда Вы решили, что ему пора посещать дошкольное учреждение.

***3.***    ***Кто может подсказать, как это правильно делать?***

    Сотрудники ДОУ: педагог-психолог, заведующая ДОУ, медработники, воспитатели.

***4.***    ***Что такое адаптация?***

      «Адаптация» – приспособление, привыкание. В данном случае речь идёт о привыкании и ребёнка к новым для него условиям  детского учреждения. Каждый ребёнок проходит период адаптации, привыкания, адаптационный период.

***5.***    ***Можно ли облегчить состояние ребёнка в  адаптационный период?***

      Положительное влияние на течение процесса адаптации оказывает вопрос его организации. Для более оптимального осуществления периода адаптации в системе дошкольного образования приняты разработанные опытными медиками, педагогами и психологами правила и рекомендации,  призванные в значительной степени  облегчить адаптационный период как ребёнку, так и членам его семьи. Они таковы:

     1)  Необходимо максимально сблизить режим дня в семье с режимом детского сада.

     2)    Стремиться помочь своему ребёнку преодолеть страх перед незнакомыми людьми, расширяя круг его общения со взрослыми и сверстниками во дворе, на площадке, в квартире, вовлекая его в совместную игру, ситуативно-деловое общение.

     3)  Выяснить, каковы возрастные нормы развития детей данного возраста. Эту информацию предоставляет педагог-психолог.

     4)  Помочь своему ребёнку приобрести соответствующие возрасту  навыки одевания, самообслуживания, приёма пищи, культурно-гигиенические, культуры поведения  и проч.

     5)  Учитывать, что те дети, у которых в соответствии с возрастом сформированы и навыки общения, и культурно-гигиенические навыки, успешно развиваются умственно и нравственно, растут крепкими и здоровыми, безболезненно привыкают к условиям общественного дошкольного воспитания.

     6)  Формировать у ребёнка положительное отношение к  детскому саду. При этом очень важно хорошо отзываться о дошкольном учреждении самим родителям: «Как в саду здорово! Так интересно! А как много интересных игрушек! Какие детки замечательные! Как хорошо, что ты теперь можешь быть с ними!»

     7) Важно добиваться единства семейного и общественного воспитания (в лице дошкольного учреждения).

      8)  Необходимо уделять особое внимание одежде и обуви ребёнка: они должны быть удобными, не стеснять его движения, позволять самостоятельно раздеваться и одеваться, соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, климатическим и погодным условиям

***6.  Одинаково ли протекает адаптационный период у дошкольников?***

 Поскольку все дети по разному реагируют на       изменение обстановки, появление в их жизни новых людей и разлуку с родными, адаптация их также проходит по-разному: одни быстро привыкают к условиям дошкольного учреждения, а другим требуется длительное время. Адаптационный прогноз, составленный  психологом,    с  достаточной степенью  точности   может дать  ответ   на вопрос, как долго именно у Вашего ребёнка будет длиться этот период. При этом надо учитывать, что адаптация бывает:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **лёгкая** | **средней тяжести** | **тяжёлая** | **очень****тяжёлая** |
| **до 3 недель** | **до 1,5 мес.** | **до 4 мес.** | **более 4 мес.** |

***7. Кто и каким образом может определить, адаптировался ребёнок к дошкольному учреждению или нет?***

Воспитатель  фиксирует  состояние ребёнка по следующим параметрам:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни наблюдений****Адаптационные данные** | **1** | **2** | **3** | **4** | **8** | **16** | **32** | **64** | **128** |
| Настроение |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Аппетит |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Завтрак |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Обед |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Полдник |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Сон: засыпание, длительность |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Активность: в игре, в речи |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Взаимоотношения с детьми |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Взаимоотношения со взрослыми |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

   Условные обозначения:

|  |  |
| --- | --- |
| + | положительно |
| + - | неустойчиво |
| - | отрицательно |
| б | болел |
| д | дома |

Только нормализация всех этих показателей является свидетельством того, что ребёнок полностью адаптировался к условиям ДОУ. Нестабильность хотя бы некоторых  из этих показателей говорит о неполной адаптированности ребёнка и необходимости продления щадящего режима и подбора дополнительных методов и приёмов взаимодействия с ребёнком с учётом его индивидуально-личностных особенностей и стиля семейного воспитания.

Именно поэтому вывод о состоянии  адаптации ребёнка могут сделать только те, кто наблюдает его в повседневной жизни дошкольного учреждения – его сотрудники: воспитатель, педагог-психолог, старшая медицинская сестра.

Только воспитатель на основе ежедневных наблюдений за ребёнком вправе решать, когда можно оставлять ребёнка в группе на более продолжительное время, так как он несёт всю полноту установленной законодательством РФ ответственности за жизнь и здоровье воспитанников во время образовательного процесса в ДОУ.

***8.  Как  длительное пребывание ребёнка в дошкольном учреждении в адаптационный период влияет на его здоровье?***

Приход ребёнка в дошкольное учреждение – это всегда:

•        изменение окружающей среды;

•        отрыв от близких и родных людей;

•        появление новых контактов со взрослыми и сверстниками;

•        необходимость включения в общественные отношения и вынужденное подчинение общим правилам.

Часто от неопытных и некомпетентных родителей можно услышать: «Только ребёнок стал ходить в детский сад – и тут же стал болеть». А могло ли быть иначе, если родители не проконсультировались у сотрудников ДОУ, как подготовить ребёнка к поступлению в  детский сад, с первых дней оставляли малыша не на 2 часа, а до обеда, а то и дольше, не обращали внимания на советы по организации режима дня?

Длительное пребывание в детском учреждении ведёт к перевозбуждению ребёнка, подрывает иммунитет, здоровье малыша. Вследствие этого ребёнок начинает болеть.

Единственный выход из сложившейся ситуации – щадящий режим, постепенное вхождение ребёнка в повседневную жизнь ДОУ, следование рекомендациям специалистов и педагогов. Ребёнок должен привыкать постепенно, нагрузка должна быть дозированной, рассчитанной на возможности неокрепшего детского организма.

***9. Что такое реадаптация?***

      Под реадаптацией понимают повторную адаптацию. Она наступает всякий раз, когда человек к чему-то возвращается. В данном случае -  вновь приходит в дошкольное учреждение после сколько-нибудь длительного перерыва. Если это был отпуск родителей, поездка и прочее, но ребёнок был при этом здоров, реадаптация протекает, в основном, примерно так же, как и адаптация. Память ребёнка ещё очень несовершенна, он быстро забывает происходившее с ним. Детский сад – не исключение. Поэтому, возвращаясь в детский сад, он воспринимает всё так, как и впервые. Снова требуются  и время,  и силы.

     Гораздо сложнее проходит реадаптация после болезни ребёнка. За время болезни организм истощается, нервная система подвергается сильнейшей нагрузке, поэтому после болезни реадаптация бывает более тяжёлой, нежели первичная адаптация. Необходимо ещё больше внимания уделять мерам по предотвращению негативных реакций малыша,  избегать закрепления отрицательных эмоций.

***10. Почему так много внимания уделяется вопросу  адаптации ребёнка к дошкольному   учреждению?***

  Как    правило,    адаптация     к     дошкольному   учреждению является

первым серьёзным испытанием для ребёнка, и от того, как она пройдёт, какой опыт при этом получит ребёнок, зависит его будущее.

     Дело в том, что всё происходящее с человеком «записывается» в его памяти. Независимо от того, много или мало времени прошло, в новой ситуации, требующей адаптации (напомним: адаптация - привыкание, приспособление)  в памяти всплывут испытанные ранее ощущения. И потому так важен «записанный» опыт первой адаптации. Если этот опыт положительный, то есть адаптация прошла легко, не оставив травмирующих психику воспоминаний, следующая адаптация, как правило,  проходит не так болезненно. Но если полученный ранее опыт был настоящей травмой для человека, то ожидать лёгкой адаптации в следующий раз не приходится.

     Назовём ситуации, с которыми обязательно встретится подрастающий человек и которые потребуют от него включения адаптационных механизмов:

-              разлука с близкими (отъезд кого-либо, потеря);

-              возвращение после отпуска домой и в детский сад;

-              приезд гостей;

-              поездка в гости;

-              пребывание в больнице, санатории, лагере;

-              поступление в школу;

-              поступление в средние и высшие учебные заведения;

-              изменение места или условий  проживания (общежитие,  съемная квартира);

-              новое место работы (и новый начальник на прежнем)

-              призыв и служба в  армии;

-              вступление в законный брак (и развод тоже!)

-              рождение собственного ребёнка и т.д.

Таких ситуаций великое множество. Мы назвали лишь основные, которые наиболее часто встречаются. Пусть не со всеми, но с  большинством из них рано или поздно сталкивается каждый из нас. При этом у большинства взрослых, как правило, выработаны определённые механизмы защит от душевных травм. У детей они только формируются. Важно не упустить этот момент и помочь сформировать маленькому человеку устойчивость к переменам. Если этого не сделать, в любом возрасте человек, имевший тяжёлый опыт первой адаптации, будет страдать при любых переменах в его жизни.

**Сроки нормализации регистрируемых в адаптационном периоде показателей**

|  |  |
| --- | --- |
| Регистрируемые показатели, в которых происходят изменения |  Нормализуются в течение |
| Лёгкая | Средняя | Тяжёлая | Очень тяжёлая |
| - поведение | от 3 днейдо 4 недель | 1-2 мес. | До 3 мес. | Более 3 мес. |
| - взаимоотношения со взрослыми  | почти не нарушаются | 30-45 дн. | До 3 мес. | Более 3 мес. |
| - взаимоотношения со сверстниками | 10-15 дн. | 30-45 дн. | До 3 мес. | Более 3 мес. |
| - аппетит | 10-15 дн. | 20-40 дн. | До 2 мес. | Более 3 мес. |
| - двигательная активность | 10-15 дн. | 20-30 дн. | До 2 мес. | Более 3 мес. |
| - речевая активность | 10-15 дн. | 30-40 дн. | До 3 мес. | Более 3 мес. |
| - игра | 10-15 дн. | 30-45 дн. | До 3 мес. | Более 3 мес. |
| - характер засыпания и сна | 20-30 дн. | 20-40 дн. | До 3 мес. | Более 3 мес. |
| - деятельность нервной системы | 20-30 дн. | 45-60 дн. | До 4 мес. | Более 3 мес. |
| - состояние здоровья  (частота и характер заболеваемости) | Не болеет | 7-10 дней в первый месяц | Частые повторные заболевания | Частые повторные заболевания |
| - снижение веса (похудение) | Незначительн. | Неустойчивое | Выраженное | Значительное |
| - отрицательные последствия | Отсутствуют | Незначительн. | Значит. | Оченьзначительные |