



## *Рекомендации для родителей первоклассников*

- Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – ваш первый помощник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. Замечания о работе учителя высказывайте в школе на собрании или в личном общении с учителем. Нельзя критиковать учителя в присутствии детей.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появится человек более авторитетнее, чем вы. Это – учитель. Уважайте мнение ребенка о своем педагоге.
- Старайтесь посещать все собрания.
- Каждый день интересуйтесь учебными успехами ребенка. Спрашивайте «Что ты сегодня нового узнал?», а не «Какую оценку ты получил?». Радуйтесь успехам ребенка.
- Старайтесь, чтобы ребенок участвовал во всех касающихся его мероприятиях, проводимых в классе.
- Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте, если нужно, разумную помощь в его выполнении.

## *Бережем здоровье и нервы*

Для недавнего дошкольника приход в школу – серьезный стресс, при котором его организм работает на пределе возможностей. Ранние подъемы, большой объем новой информации, нагрузки в школе нелегко даются малышу.

- ❖ Первое и самое важное – вовремя ложимся спать. Ребенок 6-8 лет должен спать не менее 10 часов в сутки для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Элементарные подсчеты говорят о том, что ложиться в постель малыш должен не позднее 9 часов вечера.
- ❖ Очень важно правильное питание. Перерывы в приемах пищи для ребенка не должны превышать 3-4 часа. Ранние подъемы и быстрые утренние сборы не способствуют хорошему аппетиту. Заранее обговаривайте с малышом его меню на утро.
- ❖ Чтобы утро не начиналось со стресса, а уроки – с замечаний, приучайте ребенка накануне вечером готовить портфель и одежду к следующему учебному дню. Вместе с ребенком достаньте расписание и соберите книги, тетради и учебные принадлежности, а также другие предметы, которые попросил принести для урока учитель. Не позволяйте ребенку надеяться на звонки одноклассникам или учителю, сразу приучайте его запоминать требования и просьбы педагогов и записывать задания точно, когда научиться писать.



## *Проверьте вес ранца первоклассника*

Ранец с учебным комплектом - это основной элемент экипировки ребёнка с момента поступления в школу. Однако вес ранца с учебниками начиная с первого класса существенно превышает по весу возрастные нормативы, а следовательно, может являться фактором риска для развития заболеваний опорно – двигательного аппарата, в частности нарушения осанки и формирования сколиоза.

Согласно требованиям СанПиНов вес ранца без учебников для учащихся 1 – 4 классов должен быть не более 500 – 700 г. При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 – 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть лёгким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.