

## Бережем здоровье и нервы!

Для недавнего дошкольника приход в школу - это серьезный стресс, при котором его организм работает на пределе возможностей. Ранние подъемы, большой объем новой информации, нагрузки в школе, приготовление домашних заданий нелегко даются малышу. Если не обратить внимание на правильную организацию дня первоклашки, можно упустить начало серьезных психологических, невротических и соматических проблем.

♦ 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 нам о том, что ложиться в постель малыш должен **не позднее 9 часов** вечера. Перед сном исключите просмотр телепередач и компьютерные игры - нервная система должна прийти в состояние покоя и подготовиться к спокойному сну.

♦ Желательно по возможности сохранить 2-часовой **дневной сон**. Даже если спать после школы ваше чадо наотрез отказывается, то пусть хотя бы спокойно полежит минут 30 с закрытыми глазами.

♦ Ученые считают, что если ребенок провел хоть один день без прогулки, этот день потерян для его здоровья. В среднем первоклассник должен провести **на свежем воздухе** хотя бы **3,5 часа** в день.

♦ Наибольший подъем умственной активности приходятся на периоды с 9 до 12 часов утра и с 16 до 20 часов вечера. Таким образом ясно, что приготовление домашних заданий не стоит начинать сразу после школы, отложите их **на 16 часов**. До этого первоклашка должен пообедать, отдохнуть, поспать, погулять, а час перед сном посвятите общению с ребенком—почитайте вместе, обсудите прошедший день и планы на будущее, поиграйте в спокойные игры, займитесь совместным рукоделием. **Не тратьте ценное время свободного общения с ребенком на телевизор**.

Поверьте, ваш малыш это оценит!



♦ Ну и, конечно, очень важно правильное питание. Перерывы в приемах пищи для ребенка 6-8 лет не должны превышать 3-4 часа. Ранние подъемы и быстрые утренние сборы не способствуют хорошему аппетиту. Заранее обговаривайте с малышом его меню на утро. Не отказывайтесь от услуг по организации **«горячего питания» в школе** - не всегда вам удастся накормить полноценным завтраком сонного малыша, а до обеда пройдет не меньше 5-6 часов- полноценный горячий завтрак в школе поддержит силы и зарядит ребенка энергией для трудного дела - усвоения новых знаний и умений, а также предотвратит заболевания желудочнокишечного тракта.

♦ Чтобы утро не начиналось со стресса, а уроки - с замечаний, приучайте ребенка **накануне** вечером готовить портфель и форму 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 научится писать.



### Внимание!

**Не скрывайте от учителя имеющиеся проблемы со здоровьем и поведением. Только наличие полной информации о вашем ребенке поможет учителю найти подход к нему и сделать процесс адаптации к школьной жизни более мягким и комфортным для ребенка.**

**Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.**

# СКОРО В ШКОЛУ



## Советы родителям будущего первоклассника





## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ К 1 СЕНТЯБРЯ

Первое Сентября - волнительный день для всей семьи, а особенно для малыша - первоклашки. Новая атмосфера, новые лица, первая учительница, незнакомые еще пока одноклассники ... Все это пугает, радует, возбуждает... Первый школьный день должен запомниться ребенку только хорошим. В ваших силах создать в этот день для маленького первоклассника настоящий семейный праздник. А какой же праздник без подарков? Портфель, книги, красочные школьные принадлежности - замечательный подарок, но можно подарить еще кое-что.

### Совет первый.

Пробуждение по утрам может стать мучением для непривыкшего малыша. Но есть способ простимулировать легкий утренний подъем. Если ваш ребенок идет в первый класс, подарите ему игрушку с карманом. Ее можно сшить самим или купить готовую мягкую игрушку и сшить для нее штанишки или сарафанчик с карманом. И запаситесь маленькими сувенирами: игрушками, конфеткам, учебными мелочами, наклейками, фруктами, орешками, воздушными шариками. Любопытство пересилит желание поспать, и даже соня каждое утро будет бодро вскакивать с кровати и бежать к своему любимцу, чтобы узнать, какой сюрприз его ждет. Игрушка с сюрпризом поможет вашему малышу привыкнуть рано вставать и идти в школу с хорошим настроением. Когда ребенок научится читать, то в карманчике будут появляться записочки с шуточными советами, пожеланиями, заданиями, напоминаниями, список дел, карта со схемой нахождения сюрприза и т.д.



### Совет второй.

Хорошо бы 1 сентября завести большой альбом, в котором будут отражены самые интересные

школьные события, успехи и победы вашего ребенка. В альбоме могут быть не только фотографии, но и странички из тетрадей с первыми буквами, цифрами, грамоты, дипломы, рисунки, интересные высказывания и т.д. Сделайте шуточные медали ("За первый рекорд на физкультуре" и т.п.), коллажи. Например, возьмите открытку "1 сентября", на которой изображен зайчонок с портфелем и букетом, вырежьте зайчью мордашку и вместо нее вклейте фото вашего ребенка. Получится забавная картинка.



### Совет третий

Приятные хлопоты - важные дела!

Особую радость доставляют ребёнку покупки школьных принадлежностей. Сначала приобретите ранец.

Разрешите будущему первокласснику походить с ним по комнате, повертеться перед зеркалом, похвастаться перед друзьями.

Постепенно наполняйте ранец необходимыми вещами, объясняйте назначение каждой.

Пусть ребёнок даже поиграет с предметами под Вашим присмотром. Подберите обложки для тетрадей, для книг, разложите всё по кармашкам. Постепенно у ребёнка проснётся интерес к новой жизни, которая его ожидает.



## Секреты успеха.

\* 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.**

\* С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. **Уважайте мнение первоклассника** о своем педагоге.

\* Старайтесь посещать **все** собрания и занятия для родителей.

\* **Каждый день интересуйтесь** учебными успехами ребенка. Спрашивайте «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Какую оценку ты получил?» Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей ребенка.

\* Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. **Ребенок имеет право на ошибку.**

\* Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте, если можете, разумную помощь в его выполнении. Не пытайтесь выполнить задание **вместо** ребенка, только **вместе**. Не изматывайте детей, не читайте им морали. **Главное - возбудить интерес к учению.**

\* Проверая домашнее задание, нацеливайте ребенка не на бездумный пересказ текстов, а на то, чтобы он **умел доказывать правильность выполнения задания**, приводить свои примеры. Чаше спрашивайте: «Почему? Докажи. А можно по-другому?»

\* Старайтесь, чтобы ребенок участвовал **во всех** касающихся его мероприятиях, проводимых в классе, в школе.

\* Старайтесь выслушивать рассказы ребенка о себе, товарищах, школе до конца. **Поделиться своими переживаниями - естественная потребность развития детей.**

\* По возможности оказывайте посильную **помощь учителю** в организации учебного процесса, мероприятий, внеклассной работе.