Памятка родителям первоклассника

Многие родители испытывают серьезные затруднения в период адаптации первоклассника к школе. Особенно в это время не отмахивайтесь от любых вопросов и обращайтесь за помощью и советом к учителю, завучам, директору школы. Они с готовностью ответят на все ваши вопросы.

Совет первый.

Самое главное, что вы можете подарить своему ребенку - это ваше внимание. Выслушайте все его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы и помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку. Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чём малышу нужна помощь, о чем следует поговорить с учителем, что реально происходит после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

Совет второй.

Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации. Спросите любого знакомого первоклассника, какая у него учительница. В ответ, вы скорее всего услышите, что она самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая…. . Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. В первые месяцы в школе учительница затмевает и маму и папу. Мудрым поступком будет поддерживать эту «влюбленность» ребенка. Сотрудничайте с учителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов. Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны остаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

Совет третий.

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

Совет четвёртый.

Помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно. Особенно ваша помощь понадобится, если ребенок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным для других. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассников вашего ребенка к вам домой- простое чаепитие и маленький хозяин научится принимать гостей. Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.

Совет пятый.

Помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни. Ребенок привыкнет к школе не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В 6-7 лет такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка. Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Ваша дочь или сын нуждается в регулярном продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и тоже время. Не заставляйте ребенка сразу же садиться за уроки. Мы же сами не хотели бы, чтобы после прихода с работы нас тут же вынуждали возвращаться к производственным проблемам. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Хорошей помощью шестилетнему организму будет привычка к дневному сну. Это поможет ребенку плавно перейти от режима детского сада к более жесткому школьному режиму. Позаботьтесь о здоровье вашего ребенка, так как в первые месяцы школьного обучения огрехи в режиме дня будут сказываться более серьезно, чем раньше.

Совет шестой.

Мудрое отношение родителей к школьным отметкам исключит треть возможных неприятностей ребенка. Многие мамы и папы так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка. Вспомните своих одноклассников и друзей. Сколько успешных людей вы знаете, которые в школе совсем не числились среди отличников? Школьная отметка – показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Называя ребенка «троечником», мы словно приковываем его цепями к маленьким цифрам в его дневнике. Называя «отличником», сводим целую Вселенную под названием «Человек» до одного единственного достоинства. Хвалите ребенка за его школьные успехи. Помогайте со сложными предметами. Только помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка. Взрослые, все без исключения, всегда в душе безмерно рады успехам своих детей. Ради этих успехов они готовы пойти на очень многое. Так давайте же постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенным! С помощью мудрых и доброжелательных педагогов, психологов и родителей ребенок быстро освоит этот новый, интересный мир.

Совет седьмой.

Научите ребенка правильно переходить улицу. Ваш малыш стал совсем взрослым и самостоятельным. Он пошел в школу и очень гордится этим. Но существует опасность, которая чаще других подстерегает ребят. ЭТО ДВИЖУЩИЙСЯ ТРАНСПОРТ. Есть детские книжки, детский театр, кино, детские игрушки, но нет и быть не может «детского дорожного движения». Безопасному поведению на дороге надо учить. Но заученные, как стихи, правила не уберегут ребенка от беды. Поэтому наряду с изучением «Правил дорожного движения» надо действовать личным примером. Надо объяснить первокласснику, что зеленый сигнал светофора не означает, что дорогу можно переходить без оглядки. Он лишь разрешает переход дороги. Безопасность пешеход должен обеспечить себе сам. Для этого нужно знать: Как переходить дорогу по зеленому сигналу светофора.  
Правила перехода дороги на регулируемом пешеходном переходе.  
\* Остановись на краю тротуара, не наступай на бордюрный камень.  
\* Дождись зеленого сигнала светофора. Если он мигает, переходить не следует, хотя переход и разрешен – можно попасть в опасную ситуацию.  
\* Посмотри по сторонам: транспортные средства стоят и водители пропускают пешеходов? Переходи дорогу, придерживаясь правой стороны перехода.  
\*Иди быстро, но не беги.  
\* Если при подходе к середине проезжей части загорается красный сигнал, остановись, не делай лишних шагов ни вперед, ни назад. Следи за проезжающим транспортом справа и слева.  
\* Заканчивай переход, только убедившись, что снова горит зеленый сигнал и транспортные средства стоят.

Совет восьмой.

 Правильное питание залог успехов в учебе. С началом учебы у вашего ребенка заметно возрастает умственная и физическая нагрузка. В связи с этим очень серьезно продумайте режим питания! У школьника должен быть полноценный завтрак, обед, полдник и ужин. От правильного питания напрямую зависит здоровье маленького человека, а без здоровья невозможно никакое обучение.  
Для младшеклассников завтрак должен содержать:  
Белков – 20 грамм  
Жиров – 20 грамм  
Углеводов – 60 грамм  
Например, в 100 граммах биойогурта «Лионозовского молочного комбината» содержится только 3 грамма белков, 2 грамма жиров и 5,2 грамма углеводов. А в любимом каждым ребенком фруктовом соке – 11,3 грамма углеводов. Так, что бутербродом или булочкой к чаю нельзя заменить горячий завтрак (каша молочная с маслом, йогурт, сыр, яйцо всмятку).

ВАЖНО!  
Рюкзак первоклассника должен весить не более полутора килограммов, иначе у вашего малыша может развиться сколиоз – в этом возрасте позвоночник состоит не из костей, а из хрящиков, которые не выдерживают сильного давления. По новым санитарным нормам вес одной книги в начальных классах не должен превышать 300 граммов. В идеале каждый учебник следовало бы иметь в двух экземплярах: один для дома, другой для работы в классе.