

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Уважаемые мамы, папы, бабушки и дедушки!



Первого сентября ваш ребенок станет первоклассником. Первый год учебы будет для него годом новых знакомств, привыкания к одноклассникам и учителям, годом творческих успехов и познания неизвестного.

Мы, взрослые - и учителя, и родители - хотим, чтобы школьная жизнь ребенка была наполнена положительными эмоциями. Для этого мы должны создавать комфортные условия и поддерживать у ребенка желание учиться, ходить в школу, общаться с учителями и одноклассниками. Педагоги будут стараться работать так, чтобы каждая минута урока была наполнена для ребенка смыслом. Для успешного обучения мы должны сделать так, чтобы наши требования были приняты ребенком. Вы, родители, можете немало сделать для того, чтобы ребенок любил школу и учился с радостью.

Прежде всего, каждый день интересуйтесь школьными событиями. Знания детей первых классов в течение учебного года не оцениваются в баллах. Поэтому вместо вопроса: Какую отметку ты получил? спросите: Что сегодня было самое интересное? Чем вы занимались на уроке чтения?, Что веселого было на уроке физкультуры? В какие игры вы играли? Чем вас кормили сегодня в столовой?, С кем ты подружился в классе? и т.д.

Если дети не могут толково ответить на, казалось бы, простые вопросы, не волнуйтесь, не огорчайтесь, а главное - не раздражайтесь.

То, что приветствовалось в семье или детском саду, в школе может оказаться нежелательным. Такая смена требований психологически очень трудна. Имея дело с первоклассником, учитывайте тот факт, что воспитатель детского сада и школьный учитель могут видеть одного и того же ребенка совершенно по-разному. Для ребенка эта смена отношений к себе может быть очень болезненной: он дезориентирован, он не понимает, что же теперь «хорошо», а что - «плохо». Поддержите его в этой трудной ситуации.

Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться, чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не выработать у ребенка страх перед ошибкой. Чувство страха - плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни, и радость познания. Помните: для ребенка что-то не уметь и что-то не знать - это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать.

Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Признайте за своим первоклассником право на индивидуальность, право быть другим. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.

Помните: ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Мы очень просим вас только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно не достаточны.

Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника. Верьте в ребенка, верьте в учителя.

Чтобы ребенок ощутил вашу поддержку и заботу, любовь и внимание, чтобы он почувствовал себя близким и нужным, обязательно говорите ему слова любви и восхищения. Это поможет вашему малышу учиться с радостью и увеличит его желание ходить в школу.

Помните: ребёнок – это чистый лист, который нам предстоит заполнить. И от того, как мы будем это делать, зависит образ будущей личности.

ШКОЛЬНЫЙ ПОРТФЕЛЬ

Когда первоклассник переступает порог школы, очень важно, чтобы в его портфеле находились все необходимые канцелярские принадлежности. Это поможет вашему ребенку правильно организовать свое рабочее место в классе. Мы предлагаем вам перечень тех учебных принадлежностей, которые понадобятся вашим детям в течение всего учебного года:

- обернутые учебники и тетради (в соответствии с расписанием);
- пенал, в котором находятся две ручки с синей пастой, ручка с зеленой пастой, два простых карандаша, цветные карандаши (5 цветов), резинка для стирания;
- линейка длиной 25-30 см
- акварель (гуашь);
- цветная бумага;
- цветной картон;
- кисти (№ 3, 5-7) - «белка», «пони»;
- палитра ;
- ножницы;
- баночка для воды;
- клей ПВА и клеящий карандаш;
- тряпка или салфетка;
- клеенка;
- пластилин;
- альбомные листы (формат А-4);
- природный материал (шишки, листья, семечки и т.д.).



РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНОГО ВРАЧА

Не подлежит сомнению, что основой для успешного обучения в школе является и хорошее здоровье.

Режим дня младшего школьника и его питание должны быть организованными. Это поможет адаптировать организм к нагрузкам во время обучения.

Ночной сон младшего школьника должен длиться не менее 10-11 часов. Прогулка на воздухе - не менее 2 - 2,5 часа в день. После занятий, секций, кружков обязательна передышка, лучше всего в виде прогулки в течение 30 - 60 минут. Кровь насытится кислородом, улучшатся обменные процессы, к тому же пребывание на воздухе закаливает организм, и это отличная профилактика ультрафиолетовой недостаточности и гиподинамии. Самое благоприятное время для занятий - с 8.00 до 11.00 и с 16.00 до 17.00, в это время у младших школьников максимальная работоспособность. Время самого активного внимания и высокой работоспособности - в первые 15 минут занятия. Каждые 30 минут в течение занятий нужно делать перерывы на отдых: 20 - 30-секундная гимнастика, разговоры на отвлеченные темы помогут ребенку восстановиться.

Как правильно выбрать школьный ранец ребенка знает не каждый взрослый, вот несколько полезных советов:

1. Пустой ранец не должен быть тяжелым: детям можно носить груз, не превышающий 10% собственного веса, таким образом пустой ранец должен весить 500-800 грамм.
2. Чтобы детей хорошо было видно на дороге, желательно купить ранец, на передней стороне которого, по бокам и на ремнях имеются светоотражающие значки – дополнительная защита на дорогах.
3. У ранца обязательно должна быть твердая спинка. Только ее наличие может обеспечить правильную осанку малыша. При этом не забудьте, что ширина ранца не должна превышать ширину плеч ребенка, а высота должна быть не более 30 см.
4. Ранцы должны быть удобными: сумка не должна давить, ремни не должны врезаться или впиваться в плечи.
5. Ранец должен быть снабжен удобными мягкими лямками, равномерно распределяющими груз. Лямки и ремешки должны обязательно регулироваться с тем, чтобы ранец одинаково удобно надевался и на легкое платье, и на пуховую куртку.
6. Хороший ранец должен иметь несколько отделений и карманов – тогда ребенок сможет аккуратно, в определенном порядке раскладывать свое богатство.
7. Все швы – внутренние и внешние – на ранцах и пеналах должны быть тщательно обработаны, в противном случае порезов на руках не избежать.
8. Не рекомендуется сильно нагружать рюкзак. Тяжелые рюкзаки при неправильном ношении могут испортить осанку ребенка.
9. Необходимо позаботиться и об обуви ребенка. Помните, что обувь должна быть удобной, высота каблука 5-10 мм, высота платформы 3,8-4,3 мм для кожи и 4,5-5,0 мм для пористой резины. Обувь должна быть кожаной, с достаточно гибкой подошвой и обязательно с жестким задником.

СОВЕТЫ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Учение в школе - это новый период в жизни вашего малыша. Очень важно, чтобы с первых дней пребывания в школе ребенок чувствовал себя комфортно. От этого будет зависеть успешность его обучения и общения в школе. Дети далеко не одинаково легко <вживаются> в новые условия жизни - школьное обучение.

Наблюдается три уровня адаптации детей к школе. Зная их содержание, вы сможете определить, как проходит период привыкания к школьной жизни у вашего ребенка.



Уровни адаптации.

Высокий уровень

- Первоклассник положительно относится к школе. Предъявляемые требования воспринимает адекватно.
- Учебный материал усваивает легко, глубоко и полно, успешно решает усложненные задачи.
- Прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя. Выполняет поручения без внешнего контроля.
- Проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе (всегда готовится ко всем урокам).
- Общественные поручения выполняет охотно и добросовестно. Занимает в классе
- Благоприятное статусное положение

Средний уровень

- первоклассник положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний.
- понимает учебный материал, если учитель объясняет его подробно и наглядно.
- усваивает основное содержание учебных программ.
- самостоятельно решает типовые задачи.
- сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при условии контроля с его стороны.
- общественные поручения выполняет добросовестно.
- дружит со многими одноклассниками

Низкий уровень.

- Первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе.
- Нередко жалуется на здоровье, у него доминирует подавленное настроение.
- Наблюдаются нарушения дисциплины.
- Объясняемый учителем материал усваивает фрагментарно.
- Самостоятельная работа с учебником затруднена.
- При выполнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интереса.
- К урокам готовится нерегулярно. для того чтобы он начал заниматься, необходимы постоянный контроль: систематические напоминания, побуждения со стороны учителя и родителей.
- Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания.
- Пассивен, близких друзей не имеет. Знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?

Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - **это правильный режим дня**. Большинство родителей знают это, но на практике довольно трудно убедить, что многие трудности обучения, ухудшение здоровья связаны именно с нарушениями режима. Очень важно иметь расписание дня, составленное вместе с ребенком, и **ГЛАВНОЕ** - его соблюдать. Нельзя требовать от ребенка организованности и самоконтроля, если сами родители не в состоянии соблюдать ими же установленные правила.

Для того чтобы период адаптации к школе прошел у ребенка относительно легко, **важны хорошие взаимоотношения в семье, отсутствие конфликтных ситуаций и благоприятный статус в группе сверстников**.

Необходимым условием успешной адаптации ребенка в школе является степень участия родителей в его школьной жизни, в организации приготовления уроков, особенно в первый год обучения.

Первоклассники приходят в школу «вместе со своей семьей» (представлением о ней, ценностями, традициями, стилем общения).

Если ребенок в семье не чувствовал переживание «мы», то и в школьную среду он входит с трудом.



1 СЕНТЯБРЯ

Будьте особенно внимательны и чутки в этот период со своими детьми.

Понимая особенность этого этапа, вы можете облегчить им адаптацию:

1. Ознакомьте ребенка с безопасной дорогой в школу, напомните правила дорожного движения и правила поведения на улице.
2. Утром умейте рассчитать время так, чтобы ребенок не опаздывал на урок.
3. Организация дома уголка школьника в соответствии с нормами: освещение, высота стола и стула, подставка под книги. Приучите ребенка самого готовить рабочее место к урокам, сбору учебных вещей и принадлежностей к школе.

4. Соблюдайте режим дня: вставать и ложиться в одно и тоже время (первокласснику необходимо спать 11ч в сутки, включая дневной сон), иметь время для уроков, прогулок.
5. Если школьник редко бывает на свежем воздухе, мало двигается - это нередко приводит к возникновению близорукости. Ежедневно дети должны гулять не меньше 40 минут.
6. Занятия в кружках: рисование, пение, танцы, спорт способствуют общему развитию ребенка, помогают самоутвердиться, повысить самооценку.
7. Развивайте навыки самообслуживания: умение одеваться и раздеваться за короткий срок, аккуратно складывать вещи, правилам поведения за столом.
8. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходим перерыв (1-2ч - дневной сон) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков 15-17 часов. Следите за осанкой ребенка во время чтения и письма. Не давайте дополнительных заданий. После 30 минут занятий необходимы 10-минутные перемены. Двигательная активность - эффективный способ предупреждения утомления.
9. Ежедневно контролируйте домашнее задание, но не старайтесь делать за него то, что он способен выполнить сам – это лишает ребенка опыта, задерживает формирование учебных умений.
10. Хвалите! Поощрение должно быть конкретным: черта характера, результат деятельности.
11. Приучите ребенка к чтению, воспитать любовь к книге – также задача семьи. Часто дети обращаются к родителям почитать не для того, чтобы получить информацию, а пополнить свою энергетическую силу.
12. Обращайте внимание на внешний вид своего чада. Опрятный ученик радует глаз учителя и одноклассников. Помогите сыну или дочери познакомиться с ребятами, завести друзей. Спросите, кого бы он хотел пригласить в гости. Поработайте с групповой фотографией класса. Пусть покажет с кем сидит, кого запомнил, кто больше нравится.
13. Не забывайте, отношение ребенка к учителю формируем мы, родители. Старайтесь не показывать свое негодование.

В заключение хотелось бы пожелать терпения, настойчивости, не терять бодрости духа и не забывать, что все в ваших руках. ПОМНИТЕ! РЕБЕНОК - САМАЯ БОЛЬШАЯ ЦЕННОСТЬ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ. Стремитесь понять и узнать его, относитесь к нему с уважением.

