

### О режиме дня

- После школы первокласснику лучше спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.
- В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (не менее 3-4 часов в день).
- Нужно ограничить время за просмотром телевизора и компьютера не больше 1-го часа в день.
- Выполнение домашних заданий лучше начинать с письма. Каждые 10—15 минут надо прерываться и давать ребенку физическую разрядку. Общая продолжительность занятий не должна превышать одного часа в день.
- Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.

**Психологическая служба**  
**МБОУ гимназии № 4**  
Педагог-психолог:  
Хван Марина Владимировна

Кабинет № 22

Консультация проводится по  
предварительной записи  
Тел. 8-918-18-99-133

**Психологическая  
служба**

**МБОУ гимназии № 4**

**Памятка для  
родителей  
первоклассников**



## Ваш ребенок первоклассник!

### Памятка родителям первоклассников

□ Процесс адаптации занимает приблизительно пять-шесть недель, а наиболее сложными являются первая и четвертая недели.

□ Будьте ребенком утром спокойно, будьте терпеливы, постарайтесь не подгонять его: рассчитать время, необходимое на сборы в школу, - ваша задача.

□ Прощаясь перед дверями школы, подбодрите ребенка, пусть он услышит несколько ласковых слов, а не предупреждения вроде "не балуйся", "веди себя хорошо" или "только попробуй..."

□ Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными успехами (неделю, месяц назад и др.), а не с результатами одноклассников и сверстников.

□ Проявляйте в семье единые педагогические требования к ребенку, все свои разногласия и недовольства по поводу школы, программы обучения, учителя обговаривайте без него.



□ Не запугивайте ребенка школой, говоря "не будешь слушаться, будешь двоечником", "учительница тебя накажет", это негативно отражается на школьной мотивации ребенка

□ Не отправляйте ребенка в первые месяцы школьной жизни в какие-либо кружки или секции. Начало школьной жизни—большой стресс. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем.

### В первое время обучения:

□ могут появиться жалобы на усталость, головные боли;

□ могут возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна, снижение аппетита детей и массы тела;

□ может возникнуть чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю; нежелание идти в школу, неправильное представление о своих способностях и возможностях.

### Как научить ребенка учиться

□ Поддерживайте желание ребенка учиться.

□ Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка, расспрашивайте его о школе, делитесь своим школьным опытом.

□ Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями.

□ Хвалите не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности.

□ Когда мы говорим ребенку: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает - для него это возможно.

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребенком. Порой мы забываем, как **трудно осваивать совершенно новую деятельность.**