

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

- Необходимо вырабатывать нравственно - волевые качества;
- Формировать у ребенка мыслительные способности;
- Особое внимание при подготовке к школе обращают на режим дня детей;
- Необходимо ребенка научить общаться;
- Беседовать о прочитанных книгах, задавать вопросы, как ребенок понял их содержание;
- Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок.



Памятка родителям будущего первоклассника «Иду в 1 класс».

Советы и рекомендации

Редактируемый формат

Школьные принадлежности

Правильно подобранные школьные принадлежности помогают ребёнку чувствовать себя уверенно и комфортно на уроках. Вот список необходимых вещей:

Ручки, простой карандаш, цветные карандаши, фломастеры: лучше выбирать качественные, из ярких и приятных материалов

Тетради: 5 тетрадей

Пенал или сумка

Пяпка для тетрадей

Школьная форма

Рюкзак: лучший вариант

Ножницы

Цветная бумага

Альбом для рисунков

Акварельные краски

Спортивная форма

Важно выбирать индивидуальные потребности ребёнка

Организация учебного процесса

Эффективное обучение - залог успешной адаптации первоклассника. Вот основные рекомендации по организации учебного и досугового времени:

Создание режима дня: важно установить чёткий распорядок, включающий время для учёбы, игр, отдыха и сна. Это помогает ребёнку чувствовать себя комфортно

Психологические особенности

Возрастные особенности: к 6–7 годам большинство детей начинают проявлять интерес к обучению, но могут испытывать тревогу или неуверенность при столкновении с новыми социальными и учебными требованиями.

Развитие самостоятельности: дети в этом возрасте всё больше стремятся к самостоятельности, учатся самостоятельно одеваться, умываться, выполнять простые бытовые задания.

Эмоциональная сфера: возможны колебания настроения, страх перед новыми ситуациями, конфликтность. Важно поддерживать ребёнка, укреплять его уверенность.

Социальные навыки: к началу школы ребёнок должен уметь общаться с одноклассниками, соблюдать правила совместной деятельности, проявлять терпение и уважение к другим.

Познавательное развитие: интерес к чтению, счёту, творчеству часто возрастает к этому периоду. Однако некоторые дети могут испытывать сложности с концентрацией внимания и памятью.

Родители должны помнить, что эмоциональная подготовка и психологическая уверенность — залог успешного адаптационного периода в школе. Важно создавать дома атмосферу поддержки, не навязывать сверхвысоких требований и поощрять инициативу малыша.

Памятка родителям будущего первоклассника.

Уважаемые родители!

Ваш ребенок скоро станет первоклассником. Это важный этап в его жизни, связанный с новыми возможностями и вызовами. Предлагаем Вам несколько советов, которые помогут вам и вашему ребенку подготовиться к этому переходу. Помните, ваша поддержка и понимание крайне важны для успешной адаптации ребенка к школе. Будьте рядом, слушайте и помогайте, но не делайте все за него. Верьте в своего ребенка, и у него все получится!





ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Как помочь ребёнку адаптироваться к школе

1. Поддерживайте режим дня

- ♦ Следите, чтобы ребёнок ложился спать не позднее 21:00-21:30.
- ♦ Утренний подъем должен быть спокойным, без срывов.
- ♦ Организуйте время для уроков, отдыха и игр.

2. Создайте условия для занятий

- ♦ Обеспечьте удобное рабочее место с хорошим освещением.
- ♦ Уберите отвлекающие факторы (телефон, телевизор).
- ♦ Приучайте к порядку: всё школьное должно иметь своё место.

3. Хвалите и поддерживайте

- ♦ Радуйтесь успехам ребёнка, даже самым маленьким.
- ♦ Не сравнивайте с другими детьми — сравнивайте только с его вчерашними результатами.
- ♦ Говорите чаще: «У тебя получилось!», «Я верю в тебя!».

4. Учите самостоятельности

- ♦ Пусть ребёнок сам собирает портфель (под контролем).
- ♦ Постепенно приучайте к выполнению простых домашних обязанностей.
- ♦ Не делайте за него задания, а помогайте разобраться.

5. Развивайте интерес к учебе

- ♦ Читайте вместе книги, обсуждайте картины.
- ♦ Играйте в развивающие игры (ребусы, загадки, настольные).
- ♦ Показывайте, что знания пригодны в жизни: счёт в магазине, чтение вывесок.



6. Заботьтесь о здоровье

- ♦ Следите за питанием: завтрак обязателен!
- ♦ Чаще гуляйте на свежем воздухе.
- ♦ Ограничьте время у компьютера и телевизора.

7. Слушайте и поддерживайте

- ♦ Слушайте ребёнка: пусть рассказывает, что было в школе.
- ♦ Разговаривайте о его чувствах: «Ты устал?», «Ты рад?».
- ♦ Поддерживайте доверительные отношения: ребёнок должен знать, что его поймут.





Адаптация к школе



Начинайте заранее готовить ребенка к возобновлению учебного процесса!

Почему это важно

- Процесс адаптации имеет разную длительность:
1 класс – 1.5 месяца
5 класс – 1 месяц
2-4 и 6-11 класс – 2-3 недели.



Рекомендации родителям

- Ребёнок должен придерживаться определённого режима дня
- Внесите в его рацион питания продукты, содержащие цинк (мясо, птицу, морепродукты)
- Позаботьтесь вместе с педиатром о комплексе витаминов
- Настройте ребёнка на позитивный лад
- Позвольте ребёнку самому выбирать школьные принадлежности и вещи
- Разделяйте понятия «Дом» и «Школа»
- Не забудьте о необходимых прививках
- Напомните ребёнку правила личной гигиены
- Выучите с ребёнком домашний адрес и ваши мобильные телефоны
- Проговорите и выучите ПДД
- Проговорите и выучите правила безопасного поведения при встрече с незнакомцем
- Следите за питанием ребёнка дома
- Гаджет

Поддержка родителей

- Не забывайте хвалить и поддерживать ребёнка
- Не забывайте ему говорить слова любви, доброты, нежности и ласки
- В случае конфликта с ребёнком, объясните ему спокойным голосом: «Мы тебя любим, но нам не нравится твой поступок».
- Всегда предлагайте ребёнку свою помощь, если Вы видите, что она ему необходима.
- Находите всегда слова поддержки, чтобы ребёнок не опускал руки, а продолжал идти к намеченной цели.

Соблюдение этих рекомендаций, поможет вашему ребёнку справиться с адаптацией к школе после летних каникул без последствий для его физического и психологического здоровья!



Здоровье детей – в ваших руках!



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

5 правил родителям первоклассника

- 1. Адаптация.** Любой человек, оказавшись в непривычных условиях, ведет себя не естественно, привыкает, приспосабливается. Тоже происходит и с ребенком, поэтому в сентябре-октябре в его поведении могут появиться изменения. Вдруг ребенок может стать капризным, плаксивым, как будто снова стал маленьким и хочет, чтобы к нему относились как малышу.
- 2. Учеба-игра.** Очень важно сочетать игру и учебу. Учиться, играя – намного легче, ведь играть ребенок умеет очень хорошо. А учеба – это та сфера, где ребенок первоклассник – новичок.
- 3. Ошибки.** Ошибки и неудачи – это естественные вехи на пути обучения. Почему же мы, взрослые, часто относимся к ошибкам как к чему-то противоестественному, чего быть не должно. А ошибки лишь указывают на слабые места, которые требуют дополнительного внимания и все! Критикуя за ошибки, мы как бы не позволяем быть естественным вещам, относимся к ребенку так, как будто он уже должен все уметь, а не только учиться.
- 4. Оценивать результаты, а не личность ребенка.** Оценки в жизни первоклассника зачастую болезненный вопрос. Ребенок через отношение к своим поступкам, результатам в учебе формирует отношение к себе. «Как хорошо написал, какой хороший мальчик!». Казалось бы, что здесь плохого? А если завтра напишет хуже, значит уже плохой? Конечно, нет, но ребенок рассудит именно так. Важно, чтобы в словах взрослых не смешивалось отношение к личности ребенка с отношением к его результатам в учебе.
- 5. Школа – это авторитарная структура,** где дисциплина и повиновение очень важный компонент в процессе обучения. Поэтому не следует ожидать что в школе вашего ребенка полюбят, будут заботиться, что там ему будет хорошо и весело, что там разовьются всевозможные способности ребенка, его творческий потенциал. У школы задачи другие – дать знания ребенку и сделать его способным жить в обществе, где есть определенные законы и ограничения, где люди – разные и по-разному могут относиться друг к другу.



*Школа - это как работа для взрослых,
только ребенок получает за свой труд
не деньги, а знания.*



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

5

?

КАК НАУЧИТЬ
ПЕРВОКЛАССНИКА СОБЛЮДАТЬ
РАСПОРЯДОК ДНЯ.

1

Купите офисную бумагу, яркие маркеры или фломастеры и вместе с ребенком составьте Распорядок дня.

Распорядок дня поможет ребенку привыкнуть к новым условиям жизни, а вам – избежать детских слез.

2

Занятия в 1-м классе проводятся только в первую смену по пятидневной рабочей неделе.* Каждый школа имеет право устанавливать свое расписание занятий. Но основные требования к общему распорядку дня должны соблюдаться.

ПРИМЕР РАСПОРЯКА ДНЯ НА УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ

- Подъем в одно и то же время, чтобы ребенок привык к порядку. Например, в 07.00, за 1-1,5 часа до начала занятий. Проверьте время формирования учебных привычек – 1-2 месяца
- Личная гигиена и личностные процедуры: 10-15 минут
- Завтрак: 20-30 минут
- Учебное время: 6 часов
- Обед: 30-60 минут
- Проживание на территории школы (перемены, игры): 65-68 минут
- Выбег: 15-25 минут
- Самостоятельная учебная работа: 2 часа
- Вечерние процедуры: 7 часов
- Ужин: 20-30 минут
- Свободное время (занятия по интересам): 60-68 минут
- Проконтроль сна родителями: не менее 70 часов в сутки



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

10

У РОДИТЕЛЕЙ ЕСТЬ ОБЯЗАННОСТИ:

- обеспечивать получение их детьми общего образования;
- соблюдать правила внутреннего распорядка школы, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся;
- соблюдать порядок регламентации образовательных отношений между образовательной организацией, обучающимися и их родителями;
- уважать честь и достоинство обучающихся и работников образовательной организации.

У РОДИТЕЛЕЙ ЕСТЬ ПРАВА:

- на выбор школы, языка, языков образования;
- преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами;
- на ознакомление с локальными нормативными актами школы, образовательными программами, методами обучения и воспитания, образовательными технологиями, оценками успеваемости своих детей;
- на получение информации о всех видах планируемых обследований обучающихся, давать согласие на проведение

- таких обследований или участие в таких обследованиях, отказываться и получать информацию о результатах обследований;
- на согласие или несогласие предоставлять персональные данные для обработки (свои и ребенка);
- на добровольное согласие или отказ участвовать в привлечении дополнительных средств на нужды школы (сбор пожертвований, целевых взносов).





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

1

?

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
И УМЕТЬ ПЕРВОКЛАССНИК.



1

- Уметь общаться со сверстниками и взрослыми.
- Знать основные правила поведения.
- Уметь слушать и понимать речь взрослого.

2

Уметь отвечать на вопросы и коротко рассказывать о себе:


- имя, фамилия;
- домашний адрес;
- имена членов семьи;
- что любит делать;
- во что любит играть.

3

Уметь выполнять простые устные задания взрослого.

!

В школе ваш ребенок научится читать, писать, считать, рассуждать, рассказывать. Ему может быть сложно, особенно в первые месяцы, поэтому ребенку очень нужны ваши поддержка и понимание!

The illustration features a central vertical scroll with ten light blue text boxes containing advice for parents. On the left, a boy with blonde hair, wearing a blue shirt and an orange vest with a red and blue diamond pattern, carries a red school bag. On the right, a girl with red hair, wearing a white shirt and a red vest, holds a large blue pencil. The background is green with white daisies, butterflies, a yellow triangle ruler, and various school supplies like a paint palette, books, and a calculator at the bottom.

Заранее готовьте тревожного ребенка к переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то..., но потом произошло то-то и мне удалось..."

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы: ошибки в контрольной - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.

У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.

Если по объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость

Не пытайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая предстоящие трудности. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

Учите ребенка расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Не сравнивайте ребенка с другими учащимися



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

2

?

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ
УТРО ПЕРВОКЛАССНИКА.

?

НУЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ.



1

- Разбудите ребенка спокойно, ласковыми словами.
- Не торопите ребенка. У него должно быть время без спешки встать, умыться, позавтракать и одеться.

2

В первом классе не должно быть домашних заданий.* Однако при желании и возможности после школы можно позаниматься с ребенком повторением пройденного на уроках материала (после того как ребенок отдохнул после школы, погулял на свежем воздухе).



!

Помните, что в первом классе оценок нет – учитель может использовать положительные отметки (не оценки) в качестве похвалы за хорошо выполненное задание.



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

? КАКОЙ СТУЛ И СТОЛ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКА.

1

Выбирайте стул с регулируемой высотой сидения и положением спинки. Это поможет подстроить стул под рост, особенности тела ребенка и сохранить его правильную осанку.

2

- Высота стола зависит от роста ребенка: 52 см – при росте до 120 см, 60 см – при росте ребенка больше 120 см.
- Габариты письменного стола можно считать оптимальными, если его край оказался точно на уровне груди сидящего ребенка, а ноги стоят под прямым углом.
- Глубина рабочей поверхности: 60–80 см. Ширина рабочей поверхности: 120–160 см.

3

ЛАМПА

слева (для правой)
справа (для ребенка-леши)

ЧАСЫ

чтобы делать
достижимые
перерывы каждый час

КРАЙ СТОЛА

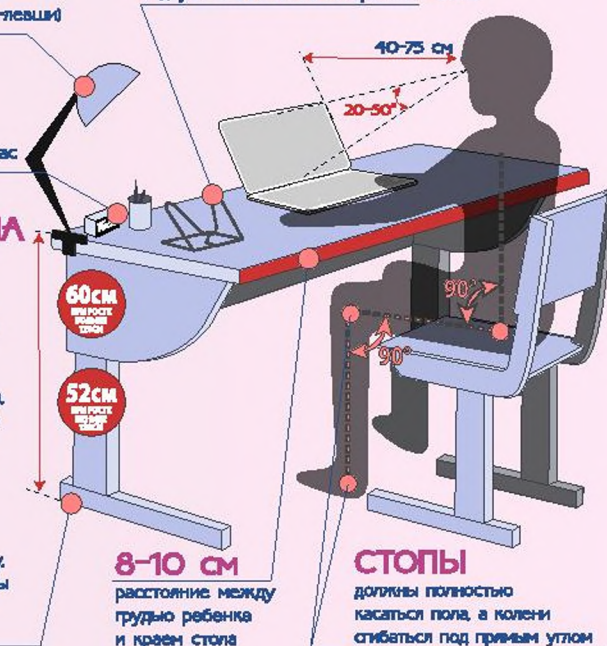
должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, чтобы сидящий ребенок мог опираться о поверхность локтями, не горбясь при этом и не задирая локти

СТОЛ

должен стоять левым боком к окну, чтобы стена комнаты была за ребенком, а не перед ним.

ПОДСТАВКА ДЛЯ УЧЕБНИКОВ

под углом 30–40° к поверхности стола



8–10 см
расстояние между
грудью ребенка
и краем стола

СТОПЫ
должны полностью
касаться пола, а колени
сгибаться под прямым углом



Выбирая стол, возьмите с собой ребенка, только так вы выберете стол, который идеально ему подходит