



*Важно обратить внимание на правильную организацию дня первоклашки:*

- 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 лечь 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 приходится 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!

- 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.



#### Важно!

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.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Запущенные проблемы не пройдут сами собой и грозят серьезными трудностями в будущем.

*Психолог рекомендует...*



**РОДИТЕЛЯМ  
БУДУЩИХ  
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**



Поступление вашего ребенка в 1 класс — это не только праздник в семье, но и масса непривычных проблем и тревог. Безусловно, вы хотите, чтобы малыш хорошо учился и, конечно же, оставался здоровым и веселым. Многие здесь зависят от того, насколько серьезно вы отнесетесь к этому вопросу: «До школы еще целый год», — часто слышим мы от родителей и отвечаем: «До школы только один год! И вы должны многое успеть, если хотите, чтобы ребенок не только хорошо учился, но и сохранил свое здоровье».

Чтобы процесс обучения и адаптации к школе прошел успешно ребенка необходимо подготовить к получению новых знаний.

Большинство родителей ограничивают подготовку тем, что пытаются научить ребенка чтению, письму и счету. Но поскольку пяти-шестилетний малыш еще не может серьезно заниматься, то совершенно недопустимо, чтобы «уроки» сопровождались скандалами, криками и слезами.

«Ты до тех пор не пойдешь гулять, пока...» далее следует перечень того, что он должен прочитать, написать и т.д.

«Подготовленный» таким образом ребенок первое время действительно хорошо успевает, но постепенно «домашний запас»

кончается, учиться становится все труднее. Он не умеет быть внимательным в течении всего урока, плохо «схватывает» то, что видит и слышит, не радуется собственным успехам, в школу ходит без всякого удовольствия.

Помните: здоровому ребенку легче дается учеба, он чувствует себя в школе комфортнее. Еще раз проконсультируйтесь с врачами, выясните, нуждается ли он в каком-либо лечении, сделаны ли ему все прививки. Врач подскажет, как лучше закалывать малыша. Надо, чтобы в школу он пошел физически крепким. Заранее приучите ребенка к режиму жизни школьника. Пусть он привыкнет рано просыпаться и рано ложиться спать, в первой половине дня заниматься серьезными делами: рисовать, раскрашивать картинки, строить из кубиков, помогать маме и бабушке. Важно, чтобы он много гулял, двигался, бывал на природе.

Постепенно наполняйте ранец необходимыми вещами, подробно объясняя назначение каждой. Скорее всего они станут на какое-то время его любимыми игрушками. Пусть поиграет, но под вашим присмотром.



Хорошо, если во время каникул вы зайдете с малышом в школьное здание. Отведите его в комнату первого класса. Пусть посмотрит как она оформлена, какая стоит там мебель, как выглядит классная доска. Обычно такая экскурсия производит очень большое впечатление. Постепенно у ребенка проснется интерес к новой жизни, которая его ожидает.

Особую радость ребенку доставляют покупки школьных принадлежностей. Делать это надо постепенно, пусть ваш малыш выбирает сам то, что ему больше нравится. Сначала лучше приобрести ранец. Разрешите будущему первокласснику походить с ним по комнате, даже по улице, повертеться перед зеркалом.



Вместе подберите обложки для тетрадей и книг, разрежьте и разложите по кармашкам буквы из разрезной азбуки. Только не превращайте это занятие в нудную обязательку!



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

3

?

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОРТФЕЛЬ  
(РЮКЗАК) ПЕРВОКЛАССНИКУ.

1

Вместе с ребенком проверьте, все ли нужные для учебы вещи есть в портфеле (рюкзаке): пенал, дневник, обложки, ручки, карандаши, линейка, альбом, краски, кисточки, учебники (если уже выдали в школе).

2

Комплект учебников в школе должен выдаваться бесплатно. Это указано в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и в федеральных государственных образовательных стандартах общего образования.

3

Собрать портфель (рюкзак) лучше накануне вечером, чтобы не забыть необходимые вещи.

!

Не запрещайте ребенку брать с собой в школу игрушки, но проследите, чтобы его портфель (рюкзак) не был перегружен.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# 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

7

?

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ  
НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ  
ПОСТУПЛЕНИЯ В 1 КЛАСС.



!

Перечень документов для поступления  
в первый класс определяется Уставом школы.



## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

- 1 

! ЛИЧНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ РОДИТЕЛЯ (законного представителя) ребенка;

! оригинал СВИДЕТЕЛЬСТВА О РОЖДЕНИИ ребенка;

! СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ребенка по месту жительства или по месту пребывания на территории, за которой закреплена данная школа, или документ, содержащий сведения о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания на закрепленной территории (предъявляется в обязательном порядке);

! оригинал документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) (предъявляется при подаче заявления о приеме в школу).



## ДОКУМЕНТЫ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫЕ ПО УСМОТРЕНИЮ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ):

- 2
  - медицинская карта ребенка: выписка из прививочного кабинета;
  - копия полиса медицинского страхования ребенка;
  - фото ребенка;
  - психолого-педагогическая характеристика ребенка;
  - анкета (форма анкеты предлагается в школе).