

## Первый раз в первый класс



Начало школьной жизни – важное событие не только для самого ребенка, но и всей семьи, поэтому потребует серьезного внимания родителей. Ведь сын или дочь попадает в непривычную обстановку: новый коллектив, школьные обязанности, изменение режима дня. Начало систематических школьных занятий связано и с повышенными нагрузками на

вашего малыша, особенно его нервную систему. В период привыкания к школе, а это первый класс, у ребенка даже возможно возникновение или возобновление вредных привычек, появление различных страхов, он быстро утомляется, может жаловаться на различного рода заболевания, у него нарушаются сон и аппетит. И, согласитесь, какая тут учеба!...

### **Как избежать негативных последствий воздействия школы на вашего первоклассника и как помочь адаптироваться ему к новой обстановке, чтобы ребенку было комфортно и интересно за партой?**

Подготовка к школе должна начаться задолго до начала обучения, с пятилетнего возраста при участии медицинских работников и воспитателя детского сада. Роль родителей в данной работе тоже очень велика и заключается в выполнении ими таких рекомендаций, как:

- Отдавать ребенка в школу не ранее 6,5 лет, так как именно у шестилетних детей чаще других могут возникать нарушения зрения, осанки, невротические расстройства, снижение уровня гемоглобина в крови;
- Создать в семье спокойную обстановку, потому что у первоклассников адаптацию к школе осложняют все негативные факторы, в частности злоупотребление алкоголем отца и матери, резкие отношения между родителями, недостаточное внимание к ребенку, дефицит ласки;
- И, конечно, необходимо развивать речь ребенка, тренировать мышцы пальцев путем рисования, лепки, вырезания ножницами;
- Своевременно прививать ему навыки самоуверенности;

В год поступления в школу постарайтесь организовать ребенку распорядок дня, близкий к школьным будням. Чтобы повысить защитные силы организма вашего ребенка, постарайтесь приучить его каждое утро выполнять несложные гимнастические упражнения, приобщите к закаливанию.

Медицинское обследование будущего ученика перед школой обязательно, как и проведение прививок.

Заранее оборудуйте удобное место в квартире для подготовки ребенком домашних заданий. Особое внимание уделите освещенности стола и соответствию **школьной**

**мебели** росту ребенка. Строго соблюдая эти правила, можно предотвратить развитие близорукости у школьника и нарушение его осанки.

Особо хочется сказать о питании. Ребенок должен получать полноценное питание, обогащенное белком, витаминами, то есть мясо, творог, соки, фрукты. Тщательно следите за изменениями в поведении ребенка, нарушением сна и аппетита, общим самочувствием и здоровьем.

Дети с хорошим здоровьем, правильно подготовленные к школьному обучению, легче адаптируются к новым условиям жизни, хорошо учатся и с охотой идут в школу.

### **ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКА, или «Как себя вести с ребенком-первоклассником».**

- Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах. Рассказывайте малышу о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах – не стесняйтесь обсудить это с учителем.
- Утром будите его спокойно. Проснувшись, он должен видеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам.
- Тем более не стоит сейчас вспоминать вчерашние оплошности.
- Не торопите его. Правильно рассчитать время, которое нужно ему на сборы в школу, – это Ваша задача.
- Не прощайтесь с ним, предупреждая: «Смотри, не балуйся», «Смотри, чтобы сегодня не было плохих отметок» и т. п. Гораздо полезнее пожелать малышу на прощанье удачи, подбодрить его, найти пару ласковых слов.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение вашего первоклассника о своем педагоге.

Начало школьной жизни, несомненно, один из самых значимых событий в жизни ребенка, но не забудьте и о своих чувствах: если вы сами чувствуете беспокойство и волнение, наверняка они передадутся и вашему ребенку. Поэтому, будьте спокойны и уверены в себе и в своем ребенке, и не позволяйте страхам омрачать это важное для вас с ним событие.