Для родителей первоклассников

Рекомендации для родителей:

СОЗДАЙТЕ РАБОЧИЙ НАСТРОЙ.

Как правило, первоклассники ждут первое сентября с волнением. Для семилетнего малыша школа - нечто новое и пугающее одновременно. Родители часто превращают школу в страшилку, либо представляют школу этаким парком развлечений. Задача родителей - помочь детям составить правильное представление о школьной жизни. Не стоит запугивать ребенка или сулить ему легкие победы. Объясните, что учеба - это увлекательное, но ответственное дело, ради которого ему придется измениться. Маленький первоклассник сочетает в себе и школьника и дошкольника. Ребенку, необходимо понять в каких ситуациях он должен быть школьником (н-р на уроке, во время выполнения домашнего задания и т.д.), а когда он имеет право вести себя как дошкольник. Подобные требования являются реальными и абсолютно выполнимыми для ребенка. От нас же требуется предъявить ему разумные ограничения.

НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ.

Состояние первоклассника в первые дни учебы сопоставимо лишь с состоянием космонавта в условиях экспериментальных перегрузок. Первые полтора месяца - период острой адаптации. Не стоит усугублять ситуацию и одновременно со школьными начинать занятия дополнительные.

СОСТАВЬТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.

Школьники должны гулять 3,5 часа в день. Нехватка свежего воздуха, умственное переутомление и хроническое недосыпание - основные причины неврозов. Избежать этого поможет правильно составленный режим дня, в котором должно найтись время не только для занятий, но и для игр, и для прогулок, и для хобби. Готовить домашнее задание нужно обязательно через 1,5-2 часа после возвращения из школы.

Желательно ограничить просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером (не более 1,5 часа вдень).