

Памятка для родителей первоклассника

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

1. Следить за режимом дня ребенка.
2. Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома. Создание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.
3. Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места.
4. Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
5. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей,
6. Организация правильного питания ребенка.
7. Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и так далее.
8. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных качеств сохранения собственного здоровья.

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРУДНОСТЕЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

- Создание благоприятного психологического климата в отношении ребенка со стороны всех членов семьи.
- Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).
- Первое условие школьного успеха – самооценность ребенка для его родителей.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организации обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.