***7. Страна невыученных уроков.***

Не стоит сразу по приходу ребенка из школы засаживать его за уроки. Дайте отдохнуть 2-3 часа или, если это возможно, попытайтесь организовать ребенку 1,5 часовой дневной сон.

Когда ребенок делает уроки, не стойте у него над душой. Пусть делает их сам! Ваше дело помочь, а не выполнить.

***8. Слушайте обе стороны.***

Если к вам поступила жалоба от учителя, не торопитесь ругать ребенка. Выслушайте его, и уже потом, поняв ситуацию, принимайте решение.

***9. Единство взглядов.***

Очень важно решать детские вопросы без самого ребенка. Лучше выработайте единую тактику общения с ним всех членов семьи. Все разногласия должны быть оставлены за дверью.

***10. Сложные периоды учебного года.***

В течение учебного года есть несколько критических периодов, когда учиться заметно сложнее, и утомление ребенка наступает гораздо быстрее. Это первые четыре недели учебного года, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти.

***11. Ваше внимание.***

Школьнику очень нужно внимание мамы и папы. Не забывайте выделять для него время, не обремененное домашними делами и просмотром телевизора. Собирайте конструктор, рисуйте, гуляйте, читайте книжки – не важно, что вы делаете, главное – вместе и с удовольствием!

**ВОПРОС-ОТВЕТ**

Многие родители интересуются, сколько должен весить комплект учебников с письменными принадлежностями (без массы ранца) для учеников разных возрастов. Согласно ***Санитарным нормам и правилам*** ***«Требования для учреждений общего среднего образования»*** (Постановление МЗ РБ от 27.12.2012 № 206) багаж знаний для учеников 1-2 классов должен весить 1,5 кг; в 3-4 классе – 2,5 кг; в 5-6 классе – 3,0 кг; в 7-8 классе – 3,5 кг; в 9 - 11 классе –4,0 кг.

Тираж 2500 экз.

**Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии**

**и общественного здоровья**

**Первый раз**

**в первый класс**

**(Памятка для родителей)**



**2013**

***«Почему сегодня Петя просыпался десять раз?***

***Потому что он сегодня поступает в первый класс!»***

***Агния Барто***

Чтобы подготовить ребенка к очень ответственному дню в его жизни, дню, с которого начнётся его новая взрослая, «трудовая» жизнь – к самому первому – Первому сентября родителям следует соблюдать некоторые **рекомендации:**

* За несколько дней до начала учебного года надо начать «входить в режим»: ложиться и вставать пораньше. Заменить вечерний просмотр телевизора и компьютерные игры прогулкой на свежем воздухе – это будет способствовать лучшему засыпанию.
* Чтобы мысль о школе не вызывала волнения и страха, не волнуйтесь сами. Нервозность родителей, естественно, передаётся ребёнку.
* Каким ребёнку запомнится первый школьный день зависит от настроения родителей, от того, как они интерпретируют происходящие события. Поэтому подбадривайте своего ребёнка, отмечайте все положительные моменты: хорошая погода, красивая школа, новые учебные принадлежности, нарядный костюм.
* Совместные походы за школьными принадлежностями благотворно влияют на желание ребёнка пойти в школу и воспользоваться всеми этими новыми вещами, «войти в роль» ученика.
* «Правильный» **ранец**– это целое искусство: он должен не только содержать все необходимое для школьника, но и сохранять здоровье. В 6-7 лет формируется костно-мышечный аппарат, и неправильно подобранный школьный ранец способен навредить. Он должен быть сшит из облегченных тканей, с мягкой, но плотной спинкой. При этом лямки у ранца должны быть широкими. Покупать ранец нужно вместе с ребенком, чтобы примерить: дно должно располагаться на 5 см ниже поясницы ребенка.
*  Все ***школьные принадлежности*** должны быть легко заменяемыми, чтобы не было жалко, если ребенок что-то потеряет, забудет или отдаст без возврата. Еще лучше, если все, что вы купите для школы, будет максимально нестандартным (хотя бы по цвету). Детям, особенно маленьким, сложно отличить свои вещи от подобных, которые принадлежат их одноклассникам.
* Нельзя забывать и о ***качестве канцтоваров***. Так, бумага для тетрадей должна быть достаточно плотной: то, что ребенок напишет на одной странице, на обороте видно быть не должно. Цвет бумаги должен быть матовый белый или слоновой кости: ослепительные белоснежные листочки плохо влияют на зрение.

Первый класс для малыша – это время действительно глубоких перемен. И взрослым нужно стремиться всеми силами поддерживать своего ребенка.

**Советы**

**родителям первоклассника**

***1. Ваш дом – его крепость.***

****В первые полгода привыкания ребенка к школе постарайтесь свести на нет стрессовые ситуации (не переезжать в другое место, не записывать ребенка на множество дополнительных занятий, если только он не посещал их ранее и т.д.). В период привыкания у ребенка должен быть налаженный ритм жизни и место, где он может находиться, испытывая минимальное количество стрессов.

***2. Спокойное утро.***

От того, как пройдет утро, в большой степени зависит и день. Будите школьника спокойно, пусть первое, что он увидит, проснувшись, будет ваша улыбка. Не подгоняйте его, не дергайте по мелочам. Умение распланировать и рассчитать время – это пока еще ваша задача. Лучше вместе с ним соберите вещи с вечера, а с утра поднимите его на 20 минут пораньше, чтобы у всех был небольшой запас времени. И не забудьте про завтрак.

***3. Расставайтесь на позитивной ноте.***

Расставаясь у дверей школы, не вспоминайте былые грехи и не предупреждайте, что «если еще раз» будет двойка или звонок от Марьи Ивановны …. Лучше еще раз улыбнитесь и пожелайте ему удачи.

***4. Делу время, а потехе больше времени!***

Ребенку тяжело высиживать положенное число уроков. По статистике у многих детей к концу года ухудшается самочувствие. Чтобы помочь правильно распределить нагрузку, старайтесь, чтобы он отдохнул в два раза больше, чем поработал.

***5. Дома – лучше.***

Постарайтесь в первый год обучения избежать группы продленного дня. Гораздо лучше, если школьник будет вторую половину дня проводить дома, а не в школе.

***6. Проявите терпение.***

Ребенок пришел из школы – не торопитесь приставать к нему с вопросами, дайте возможность расслабиться. Если видите, что он огорчен, лучше позже в спокойной беседе попытайтесь узнать о причинах беспокойства. Однако, если он возбужден и жаждет сам рассказать вам последние новости– не прерывайте его, отложите дела и послушайте.