

***СКОРО В ШКОЛУ!***



***Для родителей  
будущих  
первоклассников***



# **ВАШ РЕБЁНОК ИДЁТ В 1 КЛАСС**



**Советы и рекомендации  
читателям будущих первоклассников  
а также ответы на  
часто задаваемые вопросы.**

## **Существуют ли особенности в режиме дня первоклассников?**

- Пятидневная учебная неделя.**
- Учебная недельная нагрузка первоклассника не должна превышать 4 уроков в день и 1 день – не более 5 уроков (последний урок-физкультура).**
- В середине урока проводятся физкультурные минутки.**
- После 2 урока –динамическая пауза 40 минут (в это время дети отдыхают и завтракают)**
- начало уроков в 8.30**

## **Существуют ли особенности в режиме дня первоклассников?**

**В 1 полугодии уроки длятся 35 минут, во втором - 40 минут.**

- **Нормативная наполняемость в классах – 25-30 человек.**
- **Безотметочная система оценивания знаний**
- **Учебники и прописи выдаются бесплатно.**
- **Домашние задания в 1 классе не задаются (рекомендуются)**

***Домашних заданий в 1 классе нет.***

***Однако, если вы хотите  
сформировать у своего ребёнка  
качественные навыки письма,  
чтения, счёта, то не  
отказывайтесь от тренировочных  
упражнений, которые может  
порекомендовать Ваш учитель.***

# Учебные занятия в 1 классе

- Литературное чтение
- Русский язык
- Математика
- Окружающий мир
- ИЗО
- Технология
- Физическая культура + плавание
- Музыка
- Английский язык (со второго класса)

# Физкультурная форма

## Для спортивного зала:

- футболка белого цвета, спортивные брюки;
- носки, **спортивная обувь**.

## Для улицы:

- спортивный костюм;
- спортивная обувь.

## Лыжная подготовка:

- куртка, спортивный костюм;
- варежки, шерстяные носки;
- ботинки, лыжи.



# *Наши портфели*





# «Правильный» портфель

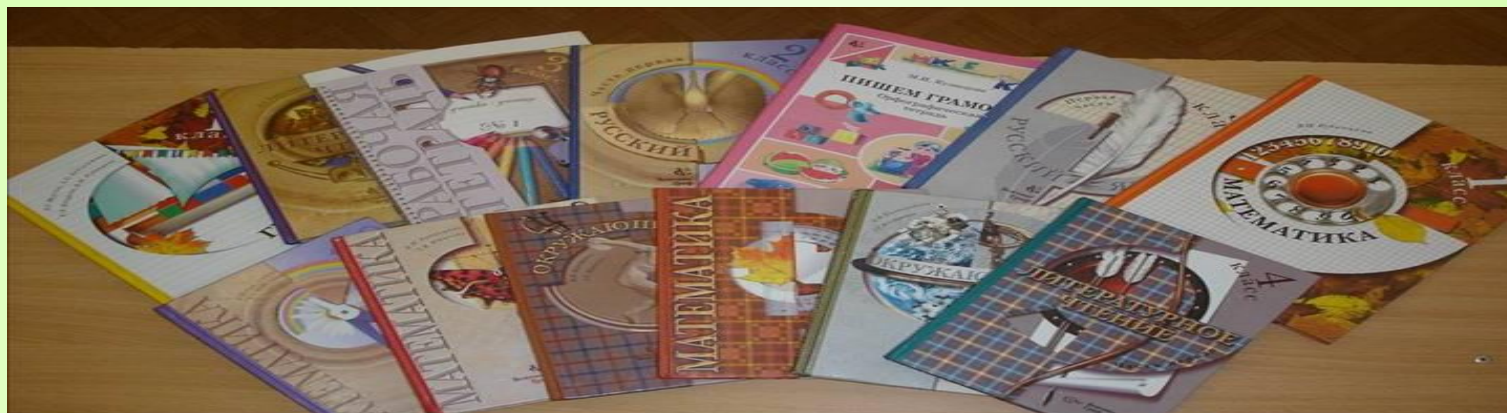


Для сохранения правильной осанки школьника очень важны размеры и вес ранца.

Его **ширина** не должна превышать ширину плеч ребёнка, а **высота** – 30 см.

**Вес вместе с содержимым** - это максимум 15% от веса школьника, а в младших классах - 10%.

# Что у нас в портфелях?




# «Правильный» портфель

- **Вес ранца без учебников не более 700 г.**
- **Ранец должен иметь широкие лямки (4-4,5 см).**
- **Норма массы портфеля с учебными пособиями:**

**1 – 2 класс не более 2 кг 200 г**

**3 – 4 класс не более 3 кг 200 г**

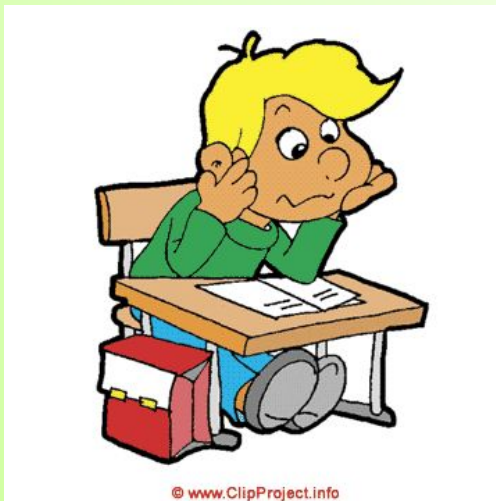


**Ответы  
для родителей  
на часто задаваемые  
вопросы**



# Как правильно организовать дома рабочее место первоклассника?

У первоклассника должен быть письменный стол. Тогда ребёнок сможет сам разложить в ящики стола учебные принадлежности и научиться поддерживать порядок на рабочем месте.



Лучше, если освещение будет слева. Занавески нужно отодвинуть в сторону - основной свет должен попадать через верхнюю треть окна.

# Что делают дети на переменах?



Отдыхают.

Причём отдых должен быть активным, ведь после урока, который предполагает пребывание ученика в однообразной рабочей позе, ребёнку необходима разрядка.



На переменах допускаются подвижные и настольные игры. Главное, чтобы во время игры соблюдались правила безопасности и школьники случайно не поранили друг друга.



# Можно ли носить в школу игрушки?



Да, можно.

Игровая деятельность ещё значимая для ребёнка, любимая игрушка зачастую олицетворяет друга, с ней можно поиграть на перемене вместе с одноклассниками.



- **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Правило 1.

- Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и несколько секций или кружков. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать рекомендуемые домашние задания без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз.

## Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки (при наличии рекомендованного домашнего задания), через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа

### Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи

*Спасибо за внимание!*