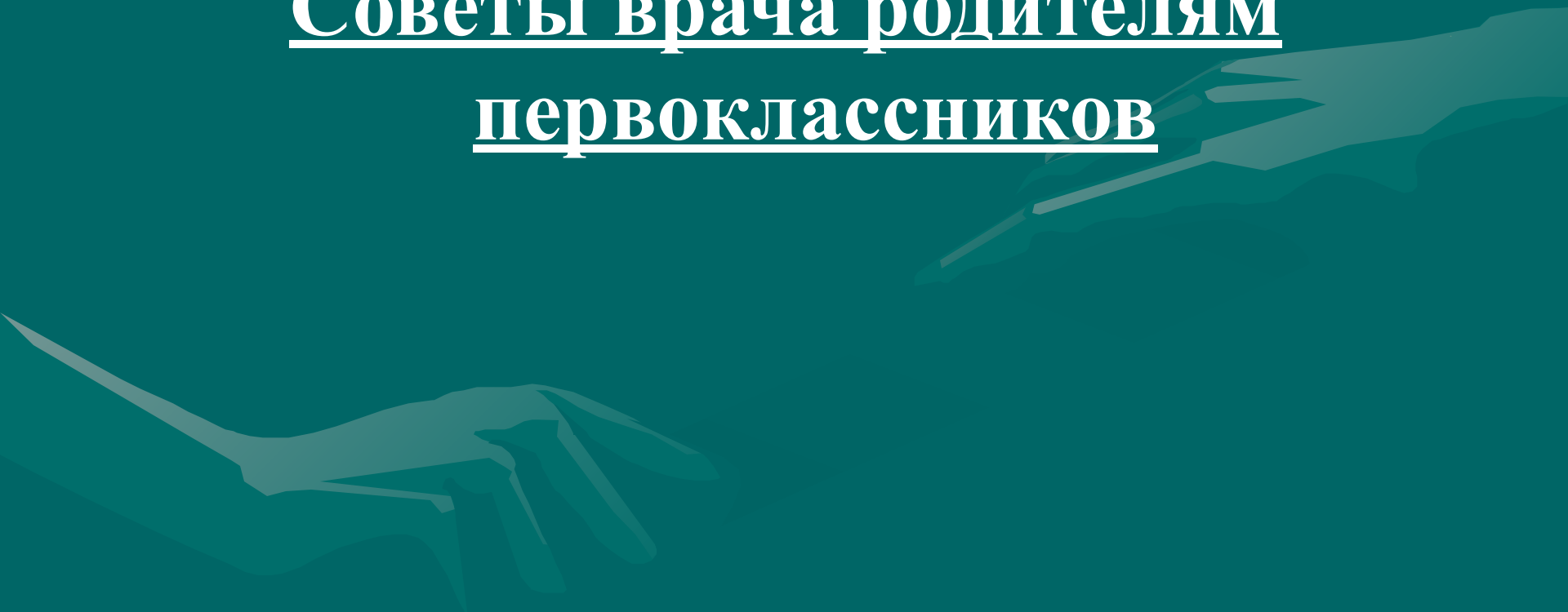


Советы врача родителям  
первоклассников

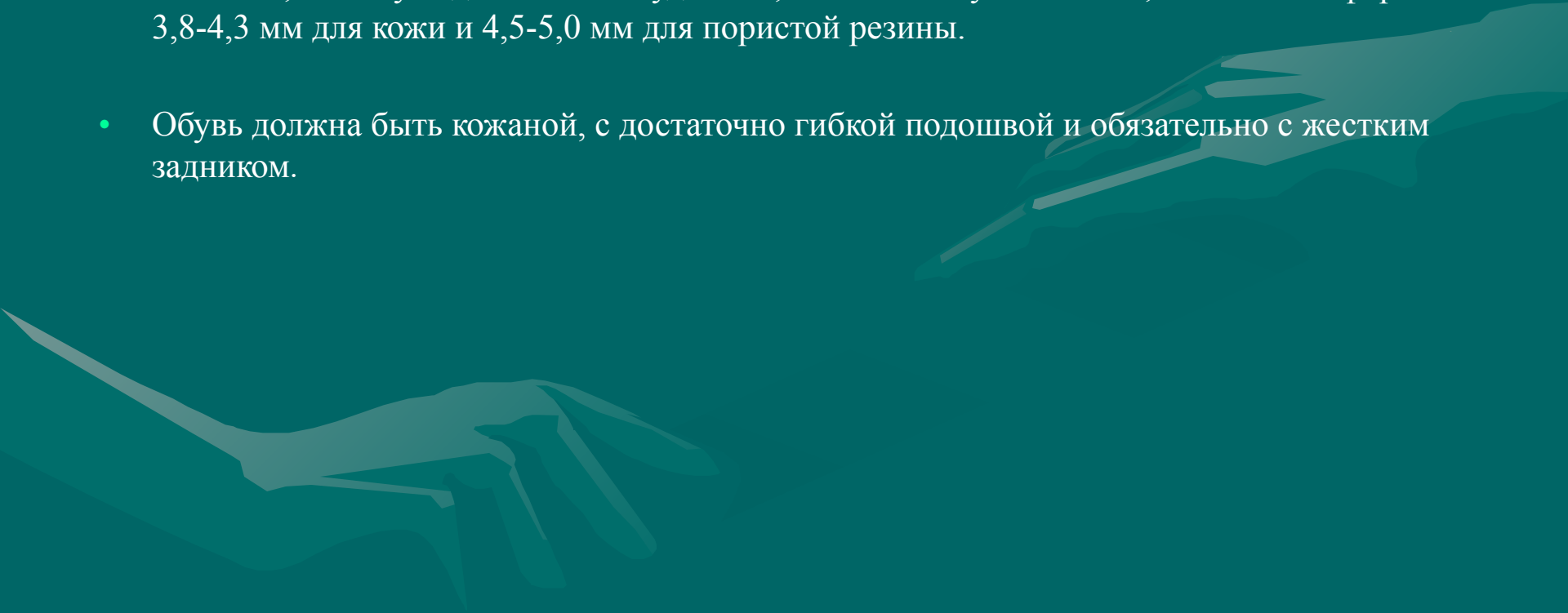


# Несколько полезных советов как правильно выбрать ранец для ребенка:

- Пустой ранец не должен быть тяжелым: детям можно носить груз, не превышающий 10% собственного веса, таким образом пустой ранец должен весить 500-800 грамм.
- Чтобы детей хорошо было видно на дороге, желательно купить ранец, на передней стороне которого, по бокам и на ремнях имеются светоотражающие значки – дополнительная защита на дорогах.
- У ранца обязательно должна быть твердая спинка. Только ее наличие может обеспечить правильную осанку малыша.
- Ранцы должны быть удобными: сумка не должна давить, ремни не должны врезаться или впиваться в плечи.
- Ранец должен быть снабжен удобными мягкими лямками, равномерно распределяющими груз. Лямки и ремешки должны обязательно регулироваться с тем, чтобы ранец одинаково удобно надевался и на легкое платье, и на пуховую куртку.
- Хороший ранец должен иметь несколько отделений и карманов – тогда ребенок сможет аккуратно, в определенном порядке раскладывать свое богатство.
- Все швы – внутренние и внешние – на ранцах и пеналах должны быть тщательно обработаны, в противном случае порезов на руках не избежать.
- Не рекомендуется сильно нагружать рюкзак. Тяжелые рюкзаки при неправильном ношении могут испортить осанку ребенка.

# Необходимо позаботиться и об обуви ребенка.

- Помните, что обувь должна быть удобной, высота каблука 5-10 мм, высота платформы 3,8-4,3 мм для кожи и 4,5-5,0 мм для пористой резины.
- Обувь должна быть кожаной, с достаточно гибкой подошвой и обязательно с жестким задником.



# Десять советов родителям будущего первоклассника.

- **Совет 1.** Помните, что вы выбираете школу не для себя, а для вашего ребенка, поэтому попробуйте учесть все факторы, которые могут осложнить его обучение.
- **Совет 2.** Обязательно познакомьтесь со школой, условиями обучения, педагогами.
- **Совет 3.** Выясните, по какой программе будет учиться ваш ребенок, какая у него будет нагрузка (сколько уроков в день, есть ли обязательные дополнительные занятия).
- **Совет 4.** Узнайте, когда начинаются занятия, и рассчитайте, сколько времени необходимо на дорогу в школу. Добавьте еще час на утренние процедуры и завтрак – не придется ли вставать слишком рано?
- **Совет 5.** Постарайтесь познакомиться и побеседовать с учительницей вашего ребенка. Подумайте, сможет ли она учесть его особенности.
- **Совет 6.** Уточните, в какое время ребенок будет возвращаться домой из школы. Это необходимо, если вы планируете какие-либо дополнительные занятия (музыкальная школа, кружки, секции).
- **Совет 7.** Подготовьте место для занятий ребенка дома.
- **Совет 8.** Не настраивайте ребенка только на успех, но и не запугивайте неудачами.
- **Совет 9.** Помните, что адаптация к школе не простой процесс и происходит совсем не быстро. Первые месяцы могут быть очень сложными. Хорошо, если в этот период привыкания к школе кто-то из взрослых будет рядом с ребенком.
- **Совет 10.** Не относитесь к первым неудачам ребенка как к краху всех ваших надежд. Помните: ему очень нужны ваша вера в него, умная помощь и поддержка.

# Приём документов

## АПРЕЛЬ-МАЙ

- Среда с 17.00 до 19.00
- Суббота с 10.00 до 13.00

## ИЮНЬ-АВГУСТ

ежедневно

(кроме субботы и воскресенья)

с 10.00 до 13.00

# Документы

- Свидетельство о рождении + копия
- Паспорт одного из родителей
- Медицинская карта
- Копия страхового полиса
- Заявление

(заполняется при приёме документов)

# Что необходимо приобрести ученику для 1 класса?

Обложки для книг. Закладки для книг.

Обложки для тетрадей.

Тетради в мелкую клетку.

Тетради в линейку (узкая линейка с наклонной линией).

Линейка (20 см).

Ручки (синяя, зеленая, красная).

Простые карандаши, цветные карандаши Цветная бумага, цветной картон, белый картон.

Ножницы с тупыми концами.

Клей (карандаш).

Пластилин, дощечка.

Альбом для рисования, кисти (натуральные), гуашь.

Спортивная форма и спортивная обувь. Лыжи.

Сменная обувь со светлой подошвой (не оставляет черных полос на полу).

**Примечание: всю одежду первоклассника следует подписать или пометить условным значком.**