

# Как вести себя с первоклассником

## Простые и важные правила

- ✓ Утром будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам. Если он не сразу встает, лучше завести будильник на пять минут раньше и не начинать утро с замечаний.
- ✓ Постарайтесь правильно рассчитать время, необходимое для того, чтобы собраться в школу. Если малыш не успел собраться, в следующий раз оставьте на сборы чуть больше времени.
- ✓ Желательно покормить ребенка завтраком. Но, если он по какой-то причине отказывается есть, не принуждайте его. Старайтесь готовить его любимые блюда, отсутствие аппетита может быть связано с эмоциональной перегрузкой. Не забудьте собрать ему завтрак с собой.
- ✓ Не говорите малышу на прощание фразы типа: "Смотри не балуйся" или "Чтобы сегодня не было плохих отметок". Лучше пожелайте ему удачи и подбодрите ласковым словом - ведь у него впереди трудный день.

- ✓ Встречая ребенка из школы, не обрушивайтесь на него сразу с вопросами: "Что ты сегодня получил?" или "Ну как, сегодня без двоек?". Дайте ему расслабиться. Если же он сам хочет поделиться с вами чем-то важным, не откладывайте разговор, не отмахивайтесь от малыша, выслушайте его - ведь это не займет много времени.
- ✓ Если ребенок явно чем-то огорчен, не допытывайтесь о причине. Возможно, он расскажет позже.
- ✓ Не торгуйтесь, говоря: "Если ты сделаешь хорошо уроки, то я дам тебе..." У малыша может выработаться неправильное представление о цели учебы. Он подумает, что, учась, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение.
- ✓ Имейте в виду, что есть периоды, в которые учиться сложнее: малыш быстро утомляется, у него снижается работоспособность. Для первоклашки это первые 4-6 недель, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти.
- ✓ Посвятите своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он почувствовал, что вы его любите и дорожите им.
- ✓ Помните, что первоклассники - это еще маленькие дети. Для них все так же важны игры.

## Как делать домашнее задание

- ✓ **Строго определенное время занятий. После школы ребенок должен отдохнуть не менее 1,5 часа (пообедать, погулять) и потом приступить к выполнению домашних заданий. Оптимальная работоспособность у многих детей - с 16 до 18 часов.**
- ✓ **Правильное положение за письменным столом: край стула, на котором сидит ребенок, должен заходить за край стола на 2-4 см, ноги должны свободно стоять на полу, предплечья лежать на крышке стола, спина прямая.**
- ✓ **Тщательно проветривайте комнату.**
- ✓ **Позаботьтесь о хорошем освещении (рабочая лампа + люстра в комнате). Расстояние от книги до глаз - 35-40 см. Каждые 20-30 минут необходимо делать перерыв в занятиях. Допустимая продолжительность письма для учащихся в возрасте 7-10 лет - не более 10 минут.**
- ✓ **Рекомендуемая продолжительность приготовления домашних заданий составляет для учащихся 1-го класса полчаса, в исключительных случаях - час. Оставшееся время можно провести на свежем воздухе. Младшим школьникам рекомендуется гулять не менее 2,5 часа в день.**