

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как избежать серьезных срывов и болезней в первый год обучения

В 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. Тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

1. Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-либо секцию или кружок. Начало школьной жизни – сильный стресс. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем.

Если занятия музыкой и спортом кажутся необходимой частью воспитания, начните водить ребенка туда за год до начала учебы или со второго класса.

2. Выполнение домашних заданий лучше начинать с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая продолжительность времени на выполнение домашнего задания не должна превышать одного часа.

3. Помните, ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, 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.

4. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны занимать не более часа в день – это мнение врачей офтальмологов и невропатологов всего мира.

5. В течение первого года учебы ребенок нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

# Что сделать, чтобы ребенок быстрее привык к школе

## **ХВАЛИТЬ!**

Поощряйте его даже за самые маленькие и незначительные достижения.

## **СПАТЬ!**

Следите за его режимом. Младшим школьникам нужно спать не меньше 11 часов, поэтому, в кроватку свое чадо лучше отправлять в 21:00

## **ГУЛЯТЬ!**

Перед тем, как сесть за уроки, прогуляйте пару часов на свежем воздухе.

## **ПРОСНУТЬСЯ!**

Делайте со своим ребенком утреннюю зарядку, хотя бы самую простую.

## **ИГРАТЬ!**

Если у ребенка нет своей комнаты, то отведите ему место, где бы он мог играть и заниматься. «Своя территория» очень важна.

## **РАЗБИВАТЬ!**

Любые задания для ребенка разбивайте на мелкие части, так ему будет проще их выполнить.

## **ВЕРИТЬ!**

Наберитесь терпения, и ни в коем случае не допускайте мысли, что ваш ребенок не такой умный, как другие. Если что-то не получилось сегодня, то завтра обязательно получится.

