

Как организовать режим дня первоклассника, чтобы адаптировать его к школе

Памятка для родителей

1

УКЛАДЫВАЙТЕ СПАТЬ ВО ВРЕМЯ

Ребенок должен ложиться спать не позже 9 ч вечера. Для детей 7 лет ночной сон должен длиться не менее 11 ч, 8 лет – не менее 10 ч

2

ПОМОГАЙТЕ ВСТАВАТЬ И ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА ВО ВРЕМЯ

Учите ребенка вставать утром и выходить из дома в одно и то же время. Это поможет ему привыкнуть к новым условиям

3

ДЕЛАЙТЕ С РЕБЕНКОМ ЗАРЯДКУ И ГУЛЯЙТЕ

Начинайте день ребенка с утренней зарядки. Она должна длиться не менее 15 мин. После дневного сна выходите с ребенком на прогулку. Ее длительность за день – не менее 2 ч

4

ОРГАНИЗУЙТЕ ДНЕВНОЙ СОН

Укладывайте ребенка спать днем после школы. Это поможет ему восстановить силы. Время сна днем для детей старше 7 лет – 1,5 ч

5

РАЗВИВАЙТЕ У РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Первое время собирайте портфель вместе. Когда ребенок немного освоится, доверьте ребенку самому выполнять это занятие

6

ХВАЛИТЕ РЕБЕНКА

Это хороший стимул и настрой на позитив

Как помочь пятикласснику адаптироваться к новым условиям обучения

Памятка для родителей

В этом году в вашей семье событие: ребенок перешел в 5-й класс. Теперь у него новая система обучения, классный руководитель и учителя-предметники. Помогите ребенку справиться с изменениями и трудностями.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ:

- ① новая организация рабочего дня;
- ② иная система заданий — увеличилась умственная и физическая нагрузка;
- ③ нет педагогического контроля за питанием и тем, как ребенок сидит за партой;
- ④ взросление и гормональные изменения в организме

ПРИЗНАКИ

— утомленный вид и беспокойный сон;
— жалобы на школу, учителей, одноклассников;
— нежелание рассказывать о школе

КАК ПОМОЧЬ

- ① Контролировать осанку, чтобы избежать близорукости и искривления позвоночника.
- ② Развивать самоконтроль и самооценку.
- ③ Воспитывать ответственность за сохранение собственного здоровья.
- ④ Исключить физическое воздействие.
- ⑤ Поощрять и морально стимулировать достижения

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ:

- ① отстранение от взрослых;
- ② снижение интереса к учебе и успеваемости и напряженные отношения с одноклассниками;
- ③ новые условия обучения и разные требования от учителей;
- ④ повышение требований к самостоятельности со стороны взрослых

ЗАТРУДНЕНИЙ:

— трудности утреннего пробуждения, вялость;
— нежелание выполнять домашние задания;
— постоянные жалобы на плохое самочувствие

СПРАВИТЬСЯ:

- ① Планировать отдых перед тем, как выполнять домашнее задание, и после него.
 - ② Повышать двигательную активность ребенка и семьи.
 - ③ Проявлять интерес к школьной жизни ребенка и следить за питанием.
 - ④ Предоставить самостоятельность в учебной работе
-

Как реагировать на плохие оценки ребенка

Советы психолога

1

Выразите сочувствие

Если ребенок получил плохую оценку и рассказывает вам об этом, произнесите сочувственно: «Ой как обидно», «Не расстраивайся»

2

Узнайте причину

Спросите, с чем связана плохая оценка: «Не получается решить? У тебя не хватает времени?»

3

Подскажите, что можно сделать

Спросите: «Видимо, сложно было? А как исправить?». Узнайте, что сделать, чтобы помочь ребенку подготовиться и исправить оценку

4

Озвучьте свои чувства

Честно скажите ребенку, что вы расстроены и переживаете, когда он получает плохие оценки

5

Сообщите ваши ожидания

Скажите ребенку о своей уверенности, что к следующему уроку он хорошо подготовится и получит отличную оценку

Как предотвратить стресс у ребенка перед оценочными процедурами

Советы психолога

1

Обеспечьте дома удобное место для занятий. Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребенку.

2

Помогите распределить время для подготовки по дням недели. Проследите, чтобы в выходные дни ребенок отдыхал от занятий. Найдите различные варианты занятий по предметам и потренируйте ребенка.

3

Во время интенсивного умственного напряжения готовьте ребенку питательные и разнообразные блюда, организуйте прогулки длительностью не менее двух часов в день.

4

Проследите, чтобы накануне оценочной процедуры ребенок отдохнул от учебных заданий. Не давайте ему медикаментозных средств — как стимулирующего, так и успокаивающего действия.

5

Настройте ребенка на позитивное мышление, укрепите его положительную самооценку. Подбадривайте и хвалите ребенка. Чаще говорите: «Ты все у меня сможешь!», «Я уверена, ты справишься!», «Чтобы не случилось, ты для меня самый лучший!».

6

Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы ваше волнение не передалось ребенку.

ВНУТРИОБЪЕКТОВЫЙ РЕЖИМ «Как передвигаться по зданию образовательной организации»

Памятка для родителей

НАДО:

- 1 После регистрации и прохода через КПП дожидаться сопровождающего
- 2 Передвигаться по территории и зданию только в компании сопровождающего
- 3 Находиться в здании в течение времени, указанного в разовом пропуске, но не ранее __ и не позднее __ часов
- 4 Выполнять требования пожарной, санитарной и антитеррористической безопасности
- 5 При возникновении ЧП подчиняться требованиям работника образовательной организации и дежурного охранника

НЕЛЬЗЯ:

- 1 Находиться в здании без сопровождающего или проникать в какие-либо помещения
 - 2 Осуществлять фото- и видеосъемку без письменного разрешения руководителя образовательной организации
 - 3 Курить на территории и здании
 - 4 Загромождать территорию и проходы в здании
 - 5 Вмешиваться в работу оборудования
-

ПРОПУСКНОЙ РЕЖИМ «Как вносить в образовательную организацию ручную кладь»

Памятка для родителей

НАДО

- ❶ Оставить дома опасные предметы (ножницы, ножи и т. п.)
- ❷ Достать из кармана все содержимое и показать охраннику
- ❸ Предъявить дежурному охраннику сумки, пакеты и т. п. для визуального осмотра
- ❹ Самостоятельно переключать вещи в сумке, чтобы охранник осмотрел все содержимое

НЕЛЬЗЯ

- ❶ Вносить холодное и огнестрельное оружие, наркотики, алкоголь, ядовитые вещества и т. п.
 - ❷ Требовать пропустить, если отказались предъявить на осмотр ручную кладь
 - ❸ Приносить багаж и крупногабаритные вещи
 - ❹ Находиться в здании, если не предоставили на осмотр ручную кладь
-

ПРОПУСКНОЙ РЕЖИМ «Как приводить и забирать детей»

Памятка для родителей

НАДО:

- 1 Приводить ребенка в образовательную организацию строго с ___ до ___ часов. Если опоздали, дожждаться на входе наставника ребенка
- 2 Входить на территорию и в здание образовательной организации только через центральный вход
- 3 Назвать на посту охраны фамилию и имя ребенка, Ф. И. О. наставника ребенка, воспользоваться пропуском. Паспорт можно не предъявлять
- 4 Если пропуск забыли, сообщить об этом дежурному охраннику и дожждаться наставника ребенка. При потере – немедленно сообщить охраннику и получить временный пропуск
- 5 Передать ребенка его наставнику или другому представителю образовательной организации
- 6 Забирать ребенка из образовательной организации строго с ___ до ___ часов

НЕЛЬЗЯ:

- 1 Въезжать на территорию образовательной организации на личном транспортном средстве
 - 2 Оставлять ребенка без сопровождения или присмотра до прихода наставника либо другого представителя образовательной организации
 - 3 Входить в здание через запасные выходы
-

ПРОПУСКНОЙ РЕЖИМ

«Как приходить в образовательную организацию, чтобы решить личные вопросы»

Памятка для родителей

НАДО:

- 1 Связаться с представителем образовательной организации и договориться о дате и времени встречи
- 2 Прийти строго в оговоренное время, но не ранее __ и не позднее __ часов
- 3 Пройти на территорию и в здание образовательной организации только через центральный вход
- 4 Сообщить дежурному охраннику цель посещения и к кому пришли
- 5 Предъявить документ, удостоверяющий личность: паспорт гражданина РФ либо загранпаспорт и т. д.
- 6 Дождаться регистрации документов в журнале учета
- 7 Пройти осмотр и предъявить на осмотр ручную кладь
- 8 Ожидать своей очереди, если в образовательной организации находится максимальное число посетителей — __ человек. Исключение — родительские собрания

НЕЛЬЗЯ:

- 1 Въезжать на территорию на личном транспорте
- 2 Требовать пропустить, если нет паспорта, пришли в неоговоренное время и т. д.
- 3 Входить в здание через запасные выходы
- 4 Приходить в нетрезвом состоянии