



# Родителям будущих первоклассников



Умственный труд — серьезная нагрузка для неокрепшего детского организма. Успешная учеба возможна лишь при соблюдении строгого режима, предусматривающего определенное время для труда и отдыха. Если ребенок приступает к работе не в одно и то же время, откладывает трудные задания «на потом», — он быстрее устает и менее продуктивно работает.

Работая за письменным столом, ребенок быстро утомляется, поэтому не следует перегружать малыша однообразной сидячей работой (в день не более 1,5—2 часов). Через каждые 30 — 35 мин. работы делайте перерывы на 10—15 минут. В перерыве сделайте несколько физических упражнений и упражнения на расслабление. Не забывайте проветрить комнату.

Ребенку особенно тягостен труд вынужденный. Поэтому постарайтесь сделать учебу интересной. В ходе занятий придумывайте всевозможные игровые ситуации, используйте различный наглядный материал, часто его меняйте, старайтесь разбить намеченную работу на две-три самостоятельные части: ребенок быстрее увидит результаты своего труда.

В конце занятий обеспечьте своему малышу приятные минуты. Зарядите его положительными эмоциями, похвалите за конкретные успехи.





Крайне важен психологический климат, в котором живет ребенок. Мир и лад в семье, любовь и уважительное, доброжелательное отношение к ребенку, своевременная тактичная помощь, поощрение его труда, — важнейшее требование

гигиены умственного труда.

Начиная подготовку к школе, следует позаботиться и о рабочем месте ребенка и особенно внимательно отнестись к организации освещения уголка школьника.

Стол следует расположить так, чтобы как можно больше использовать естественное освещение. Именно оно сохраняет остроту зрения и способствует лучшей концентрации внимания. Свет должен падать слева спереди. Желательно, чтобы верхняя крышка рабочего стола была матовой фактуры. Предметы, расположенные в поле зрения ребенка, не должны быть слишком блестящими и пестрыми. Убирайте со стола все лишнее, особенно если у вас чересчур активный ребенок.

При использовании искусственного освещения настольную лампу устанавливайте непосредственно на рабочем месте так, чтобы свет от нее падал слева спереди сверху, тогда при письме тень от руки не будет заслонять работу. Лампа должна быть защищена абажуром, скрывающим от взора яркую нить накаливания.



В настольной лампе или бра для детей с нормальным зрением устанавливается лампочка на 40—60 Вт, а при ослабленном зрении — мощностью 75—100 Вт. В этом случае следует также посоветоваться с врачом.

Включив местное освещение, не выключайте общий свет, иначе глаза будут быстро уставать.

При чтении старайтесь, чтобы книга или журнал лежали наклонно на расстоянии 30—35 см от глаз.

# Завтра в школу

Готовя ребенка к школе, поинтересуйтесь, знает ли он:

- ✓ Как в школе нужно обращаться к учительнице?
- ✓ Как ему поступить, если нужно о чем-то спросить учительницу?
- ✓ Что сказать, если во время урока ему по выйти в туалет?
- ✓ Что такое урок?
- ✓ Как определить, что пора идти на урок?
- ✓ Что такое перемена?
- ✓ Как в школе называется комната, где дети учатся?
- ✓ Как называются книги, по которым дети учатся?
- ✓ Как в школе называется стол, за которым дети сидят?
- ✓ На чем пишет учитель, когда объясняет задание?
- ✓ Что такое отметка?
- ✓ Какие отметки плохие, а какие хорошие?
- ✓ Что такое каникулы?
- ✓ Какие бывают каникулы?



## **Выводы и предложения:**

Если ребенок четко ответит на вопросы,  
- можно не волноваться, первые его школьные шаги пройдут бес стресса.

Если же он с ответами затрудняется, не паникуйте, впереди у вас еще три месяца. Беседуйте с ребенком о школьной жизни.

В любом случае, в последние две-три недели несколько раз пройдите с ним до школы и обратно, чтобы он хорошо запомнил дорогу.

Узнайте, как будут звать вашу учительницу и постарайтесь, чтобы ребенок четко без страха произносил ее имя и отчество.

Заранее приобретите школьную форму, ранец, учебники, письменные принадлежности.

Научите ребенка складывать ранец, быстро находить и доставать необходимое.

## **В добрый вам путь!**

**Уважаемые родители!**  
**Просим обратить ваше внимание на**  
**предлагаемую информацию**

**О гигиене умственного**  
**труда школьника**



**В школу.**

Слыхали радостную весть?  
Мне скоро будет ровно семь  
А если человеку семь  
И у него тетрадки есть,  
И ранец есть, и форма есть,  
И счетных палочек не счесть,  
То, значит, он «вернее – я»,  
То, значит, он «точнее – я»,  
Он в школу собирается!