

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

- Помогите Вашему ребёнку в трудностях, имеющимися у него на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения, обратившись к специалисту.
- Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и успехах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Поддержите его старания, вселите в него уверенность в будущем успехе.
- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, хвалите за соблюдение его, расскажите, что все успешные люди берегут своё время.
- Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек, с которым Вы поделитесь воспитательным авторитетом. Это учитель. Станьте помощником учителю в создании у ребёнка мотивации к успешным учебным действиям.
- Помните, пожалуйста, что основой любых наших действий и мыслей являются наши чувства. Чувство интереса увеличивает мощность мозга на 25%. Чувства страха и вины резко тормозят мозговую активность.
- Некоторым детям требуется чуть больше попыток для овладения учебными навыками. Помогите ребёнку принять эту свою особенность. Это снимет с него чувство страха, чувство вины и поможет увереннее учиться.
- Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.
- Учение – это создание новых стереотипов поведения. Создание идёт лучше, когда создают с удовольствием, видя желаемый образ. Давайте СОЗДАВАТЬ ЛУЧШЕЕ в детях.

Врачи рекомендуют

Режим труда и отдыха.

1. Прогулки на воздухе ежедневно, не менее 2-х часов.
2. Активные двигательные игры на воздухе.
3. Регулярное проветривание и влажная уборка помещения.
4. Перед сном теплый душ, аромотофилактика (по 1 капле масла лаванды капнуть в четыре угла подушки), прием 1 чайной ложки меда, можно с молоком. Сон 11-12 часов, засыпание в 21 час.
5. Прием сертифицированных биологически активных добавок к пище российского и зарубежного производства. Их эффективность выше синтетических витаминных комплексов.
6. Внимательное, поддерживающее и мотивирующее отношение родителей

Питание.

1. Регулярное, разнообразное 4-х разовое питание.
2. Общая калорийность рациона младшего школьника составляет 2400-2600 ккал.
3. Суточный рацион должен включать:
 - 80-90 гр. жиров (из них 20% должно быть жиров растительного происхождения),
 - 75-90 гр. белков (из них 50% животного происхождения),
 - 300-400 гр. углеводов (при составлении меню основной упор делайте на сложные углеводы: крупы, овощи, фрукты. Сладости можно давать не более 100 гр. в день и то не каждый день).
4. Пища должна быть богата белками, витаминами и минеральными веществами. Для профилактики йододефицита используйте в диете йодированную соль, морскую капусту и рыбу.