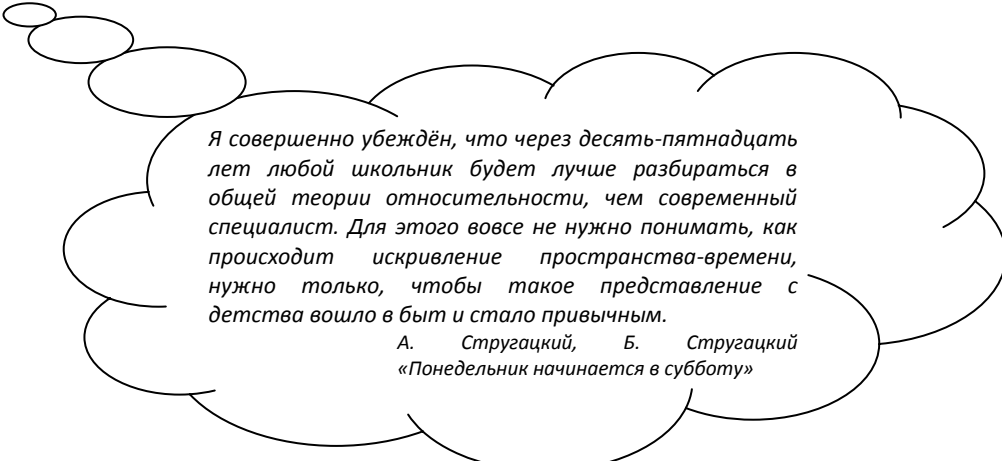


Родителям будущих первоклассников



Я совершенно убеждён, что через десять-пятнадцать лет любой школьник будет лучше разбираться в общей теории относительности, чем современный специалист. Для этого вовсе не нужно понимать, как происходит искривление пространства-времени, нужно только, чтобы такое представление с детства вошло в быт и стало привычным.

*А. Стругацкий, Б. Стругацкий
«Понедельник начинается в субботу»*

Для понимания, что ждёт ребёнка, переступающего порог детского сада, в начальной школе необходимо представить своего рода «портреты выпускника» дошкольного образовательного учреждения и то, что предстоит осваивать бывшему малышу на первых ступеньках лестницы взрослой жизни. Эти «портреты» возникли не с неба. Их разработали педагоги, психологи, врачи относительно тех возрастных кризисов, которые объективно переживает почти каждый человек в семь лет, а затем на рубеже подросткового возраста.

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений. Теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

Свое новое положение ребенок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение. Переживание ребенком своего нового социального статуса связано с появлением "внутренней позиции школьника".

В соответствии с новыми федеральными требованиями к основной образовательной программе дошкольного образовательного учреждения в детском саду ребёнок получил основы знания о том, как вести себя в ситуации «учения – обучения». Он должен сознавать границы и переходы от одной деятельности к другой. Здесь закончилась игра – началось занятие, закончилось занятие – пора на прогулку и т.д.

Отметим, что именно регулятивные навыки (умение воспринимать нормы и правила, руководствоваться инструкцией, вести себя безопасно для окружающих) – одни из ведущих факторов готовности ребёнка к школе.

Необходимо создать особые условия, в рамках которых взрослые поощряют каждое маленькое и большое достижение вашего ребенка. В возрасте 6-10 лет дети ориентированы на эту реакцию. Они очень чутко отзываются на похвалу или порицание родителей, учителя, стараются привлечь к себе внимание, почувствовать себя нужными, любимыми и хорошими. Поэтому для пап и мам это реальный рычаг для поддержания и повышения интереса к школе и обучению.

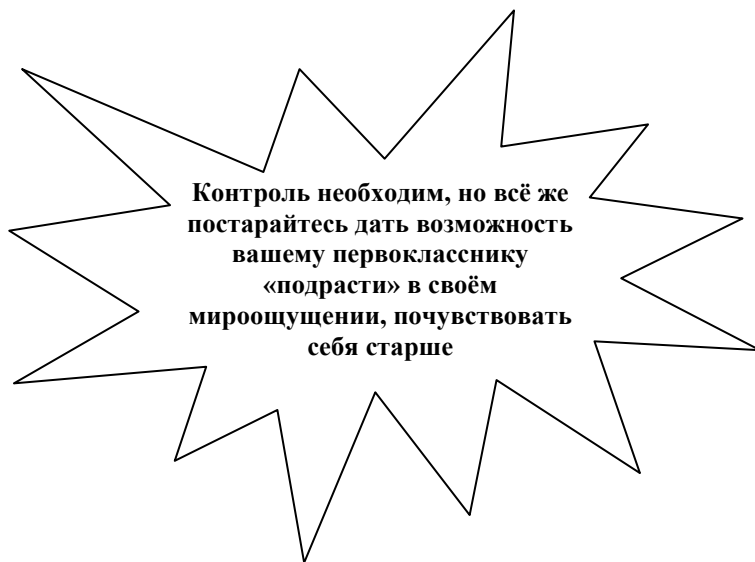
Чтобы кроме внешних атрибутов школьной жизни (портфель, тетради, учебники и т.п.) у ребенка появилось внутреннее ощущение перехода в новое качество «ученик», необходимо отношение взрослых к поступлению в школу как к ответственному, серьёзному шагу ребёнка.

Конечно, ваш ребенок будет продолжать играть и в куклы, и в машинки, но нужно давать установку на «взросление». А это не только новые обязанности, но и новые возможности, более сложные поручения и определённая самостоятельность.

По мнению многих родителей готовый к школе ребенок это тот, кто умеет читать, считать, правильно держит в руке карандаш.

На современном этапе дошкольного образования и требований, выдвигаемых школой перед первоклассником, акцент со знаний, умений и навыков переносится на формирование общей культуры, развитие качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.

Интергративные качества ребёнка-дошкольника, которые обозначены в Федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, можно обозначить как портрет выпускника ДОУ.



федеральные государственные требования

- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Ребенок любознательный, активный, интересуется новым, неизвестным в окружающем мире. Задает вопросы взрослому, любит экспериментировать. Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). В случаях затруднений обращается за помощью к взрослому.
- Откликается на эмоции близких людей и друзей. Сопереживает персонажам сказок, историй, рассказов. Эмоционально реагирует на произведения изобразительного искусства, музыкальные и художественные произведения, мир природы.
- Ребенок адекватно использует вербальные и невербальные средства общения, владеет диалогической речью и конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми (договаривается, обменивается предметами, распределяет действия при сотрудничестве).
- Поведение ребенка определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том, «что такое хорошо и что такое плохо». Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. Соблюдает правила поведения на улице, в общественных местах (транспорте, магазине, поликлинике, театре и др.).
- Ребенок может применять самостоятельно усвоенные знания и способы деятельности для решения новых задач, поставленных как взрослым, так и им самим. В зависимости от ситуации может преобразовывать способы решения задач. Ребенок предлагает собственный замысел и воплощает его в рисунке, постройке, рассказе.
- Ребенок имеет представление о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу, о составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, распределении семейных обязанностей, семейных традициях, об обществе, его культурных ценностях, о государстве и принадлежности к нему, о мире.

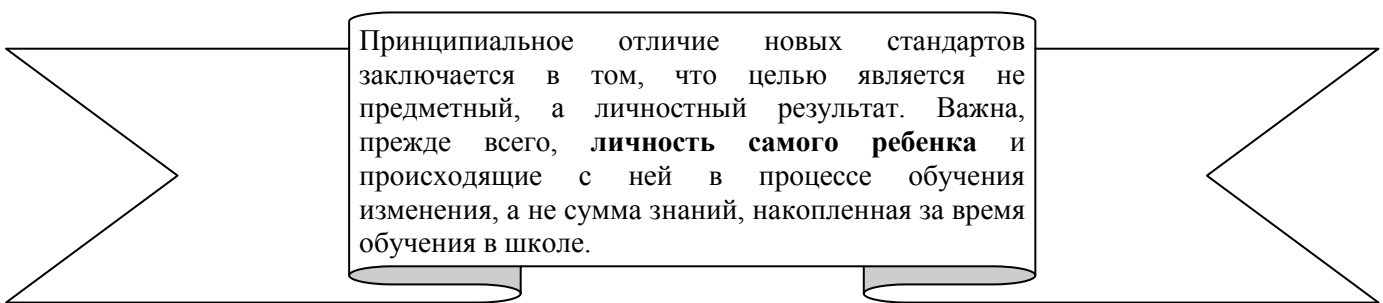
В готовности к школе выделяют три компонента:

- интеллектуальный;
- эмоционально-волевой
- социальный.

Интеллектуальная зрелость ребёнка отражает функциональное созревание структур головного мозга. Фактор интеллектуального развития является необходимым, но недостаточным условием успешного перехода ребёнка к школьному обучению. Часто в практике встречаются «умненькие» дети, но с большими трудностями в поведении и общении.

В эмоциональном плане школьная зрелость характеризуется достижением определенного уровня эмоциональной устойчивости, снижением количества импульсивных реакций, на фоне которых осуществляется процесс обучения, а также умение регулировать свое поведение, возможность достаточно длительное время выполнять не очень привлекательное задание.

Социальная зрелость определяется, прежде всего, сформированностью потребности ребёнка общаться с другими детьми, участвовать в групповом взаимодействии, принимать и подчиняться интересам и обычаям детских групп. Этот компонент школьной зрелости включает в себя формирование у детей качеств, благодаря которым они могли бы эффективно общаться с другими участниками учебного процесса (одноклассниками и учителями). В более широком понимании социальная зрелость – это способность ребёнка выполнять социальную роль школьника.



Принципиальное отличие новых стандартов заключается в том, что целью является не предметный, а личностный результат. Важна, прежде всего, **личность самого ребёнка** и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, накопленная за время обучения в школе.

В Стандарте 2004 г. детально описывалось содержание образования темы, дидактические единицы. В Стандарте же 2008 г. содержание образования детально и подробно не прописано, зато четко обозначены **требования к его результатам**.

Федеральный государственный образовательный стандарт – это совокупность трех систем требований:

- требований к результату образования,
- требований к структуре основных образовательных программ (то, как школа выстраивает свою образовательную деятельность),
- требований к условиям реализации стандарта (кадры, финансы, материально-техническая база, информационное сопровождение и пр.).

В качестве основного результата образования выступает овладение набором универсальных учебных действий (УУД), позволяющих ставить и решать важнейшие жизненные и профессиональные задачи. Стандарт **определяет «портрет» выпускника начальной школы**.

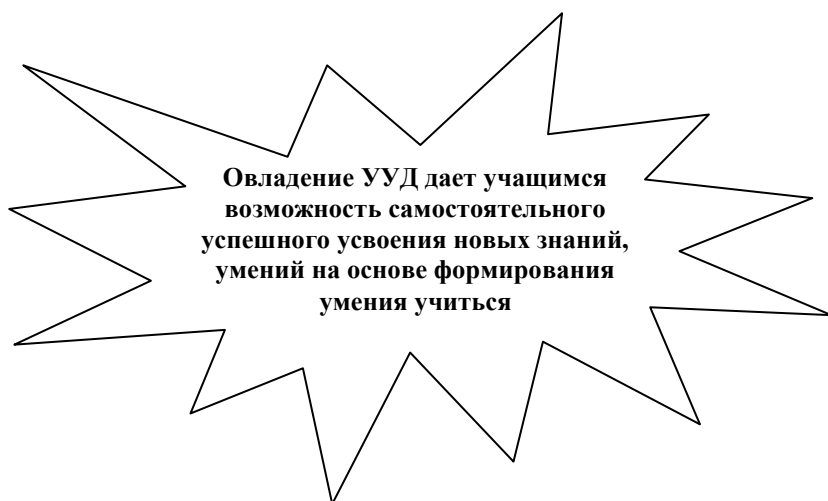
федеральный государственный образовательный стандарт

- любящий свой народ, свой край и свою Родину;
- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;
- любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;
- владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;
- готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;
- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;
- выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Образование в начальной школе является базой, фундаментом всего последующего обучения. Эта возможность обеспечивается тем, что УУД – это обобщенные действия, порождающие мотивацию к обучению и позволяющие учащимся ориентироваться в различных предметных областях познания. **Именно эти содержательные новообразования произойдут с ребёнком за время пребывания в школе с первого по четвертый класс. Отметим, что речь идёт о ценностных личностных установках.**

В основе Стандарта лежит концепция духовно-нравственного развития, воспитания личности гражданина России. Каждый учебный год школа реализует помимо учебно-методической темы воспитательную тему.

Результат образования, прописанный в стандарте, дифференцированный. Базовый, обязательный уровень описан в блоке «Выпускник научится...». Поскольку в зависимости от возможностей, интересов и потребностей, учащихся освоение ими образовательной программы может выходить за рамки базовых знаний (по глубине освоения, по широте охвата), определен также повышенный, по сравнению с базовым, уровень достижений, описанный в блоке планируемых результатов «Выпускник получит возможность научиться...».



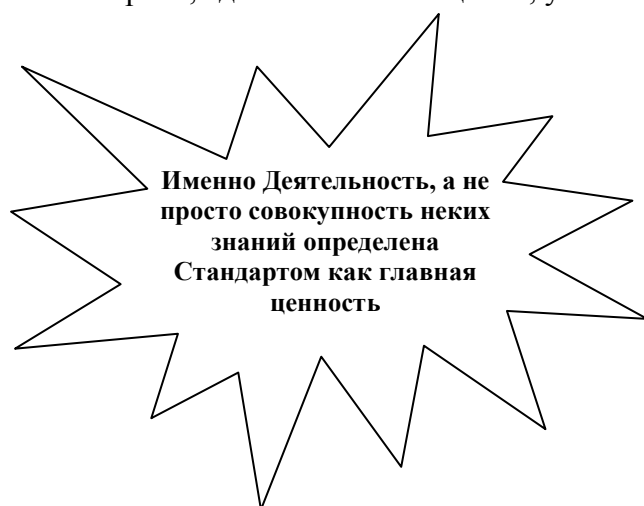
Таким образом, каждый ученик сам для себя выбирает уровень достижения результатов.

Личностные результаты основаны на системе ценностных отношений учащихся – к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам образовательной деятельности.

Во все времена деятельность школы была направлена на решение воспитательных задач, однако только в Стандарте нового поколения определены результаты воспитания: чувство гражданской идентичности, патриотизм, учебная мотивация, стремление к познанию, умение общаться, чувство ответственности за свои решения и поступки, толерантность и многое другое.

В условиях, когда объем информации удваивается, как минимум каждые пять лет, важно не просто передать знания человеку, а научить его овладеть новым знанием, новыми видами деятельности. На уроках, во внеурочной деятельности основное внимание будет уделяться развитию творческих и продуктивных видов деятельности ребенка, выполнению различных проектных, исследовательских работ.

Практическая направленность уроков, занятий позволит учителям создать условия для формирования у детей самостоятельности выбора действия, способа добывания информации, самоконтроля, адекватной самооценки, умения сотрудничать и т.д.



Одним из новшеств стандартов второго поколения, которое будет замечено всеми участниками образовательного процесса, следует считать появление внеучебной деятельности в учебном плане школы. На нее отводится десять часов в неделю во второй половине дня, т.е. в среднем по два часа каждый день.

Внеурочные занятия не продолжение, а углубление базового содержания образования. Это часы учебного плана по выбору. У каждого ребенка совместно с родителями появится возможность выбрать себе интересное дело: спортивно-оздоровительные занятия, рисование, музыку и т.д.

В современной школе накоплен достаточный опыт предоставления ученикам возможности занятий по интересам в рамках дополнительного образования, поэтому это направление деятельности не является новым.

Таким образом, образовательный маршрут ребёнка может быть индивидуален, **с учетом мнения родителей** и возможностей конкретной территории органично совмещать основное (в школе) и дополнительное образование (спортивная и музыкальная школа, бассейн, студия танца, курсы испанского языка и др.).

Сохранение и развитие здоровья в последнее десятилетие приобрели статус приоритетного направления деятельности школы. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт нового поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Огромный ряд отдельных мероприятий: традиционные Дни Здоровья, третий час физкультуры, система участкового врача, наличие физиопроцедурного и офтальмологического кабинетов нацелены на формирование культуры здоровья, укрепление и сохранение здоровья детей.

Основная образовательная программа начального общего образования школы, с которой имеет возможность ознакомиться каждый из родителей обучающихся, определяет систему норм, регламентирующих содержание и организацию образовательного процесса, обеспечивающего достижение планируемых результатов. Что смотреть в этой программе?

В образовательной программе прописан планируемый результат, система оценивания, учебный план, особенности организации учебного процесса, используемые технологии и др. Каждая основная образовательная программа должна быть направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Особое место в программе должно быть уделено **Портфолио**. Ученики с 1 класса должны отражать в портфолио свою учебную и внеурочную деятельность, представлять планы и результаты активности. Так дети накапливают свои результаты и представляют их как в классном, так и в индивидуальном портфолио. Вместе с тем надо понимать, что **не будут подлежать оцениванию ценностные ориентации**, отражающие индивидуально-личностные позиции (религиозные, эстетические взгляды, политические предпочтения и др.), характеристика социальных чувств (патриотизм, толерантность, гуманизм и др.), индивидуальные психологические характеристики выпускников начальной школы.

Советы родителям: ребёнок идёт в начальную школу

Формируйте у ребенка положительное отношение к школе. Всё то, что говорится в семье о школе, должно вызывать положительное эмоциональное отношение, большой интерес к новой социальной позиции школьника. Важно, чтобы сообщаемая информация вызвала живой отклик, чувство радости, сопереживание. Очень важно, чтобы школа привлекала ребенка тем, что там надо учиться, чтобы у ребенка было развито желание писать, читать, считать.

Учите ребенка правильно оценивать свои успехи и неудачи. Ребенок учится оценивать себя, наблюдая за тем, как оценивают его взрослые. Надо хвалить ребенка за сам процесс решения проблемы, за старание, даже если у него не получилось решить проблему с первого раза.

Ребенок должен знать правила общения, уметь вступать в контакт со сверстниками и взрослыми, быстро осваиваться в новой обстановке.

Должна быть сформирована волевая готовность, которая заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требует учитель, режим школьной жизни. Ребенок должен уметь управлять своим поведением, умственной деятельностью. Для того, чтобы это достичь необходимо ставить перед ребенком такую цель, которую бы он не только понял, но и принял ее, сделав своей. Тогда у ребенка появится желание в ее достижении. Вам необходимо

направлять, помогать ребенку в достижении цели. Приучайте ребенка не пасовать перед трудностями, а преодолевать их. Воспитывайте его стремление к достижению результата своей деятельности в рисовании, играх-головоломках и т.п.

Ребенок должен обладать хотя бы элементарными навыками самоорганизации. У ребенка должна быть сформирована организованность, умение организовать рабочее место, своевременно начинать работу, уметь поддерживать порядок на рабочем месте в ходе учебной работы.

Стремитесь к поддержанию дружеских отношений с вашим ребенком. При этом стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком. Если ребенок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объема и массы. Продуктовые универсамы — очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребенка. Попросите ребенка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку черного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте. Ребенок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится? Ребенок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной. Проходя по улице или находясь в магазине, обращайте внимание ребенка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение. Считайте деревья, шаги, проезжающие мимо машины.

Учите ребенка самостоятельно принимать решения. Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Посоветуйтесь с ребенком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. Планирование семейного досуга всех членов семьи на выходные дни - еще более сложное дело. Приучайте ребенка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.

Советы профессионалов

Совет 1. Режим дня школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.

Совет 2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит ребенку выработку определенного ритма.

Совет 3. Учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности ребенка: в первой половине дня – с 9 до 12 часов, после полудня – с 15 до 16 часов.

Совет 4. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы позволяет ему быстро войти в рабочее состояние и способствует лучшему приготовлению домашних заданий.

Совет 5. Прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

Совет 6. Отход ко сну должен происходить в одно и то же время. Это способствует быстрому засыпанию и хорошему сну.

Совет 7. Пребывание в группе продленного дня в школе не рекомендуется детям, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

Совет 8. Режим дня ребенка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1-1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3 часов).

Совет 9. Не нарушать заведенный распорядок дня, т.к. это может привести к расстройству выработанного ритма.

Совет 10. Не забывайте чаще хвалить ребенка за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах.

О чём же необходимо помнить родителям?

Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё только учиться управлять собой и организовывать свою деятельность.

Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, чтобы не воспитать в нем ненужную неуверенность в себе. Предоставьте ребенку право на ошибку. Каждый человек время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.

Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений. «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...», обращение к взрослому на «Вы», должны войти в речь ребенка до школы.

Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении и отношении к людям (и взрослым, и детям). Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым и уверенным в своих силах он будет себя чувствовать. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки, аккуратно есть и т.д.

Не пропустите первые трудности в обучении. Обращайте внимание на любые затруднения, особенно если последние становятся систематическими. Все проблемы с учебой, поведением и здоровьем гораздо проще решить в самом начале. Не закрывайте глаза на проблемы, они все равно никуда не уйдут сами!

На сегодняшний день одной из самых распространенных родительских ошибок является стремление вырастить вундеркинда. Еще до поступления в школу ребенка обучают большей части учебной программы первого класса, и ему становится неинтересно на уроках. Конечно, родителям хочется, чтобы их ребенок хорошо учился и вообще был «самым-самым». Однако, если Ваш ребенок действительно гений, то он все равно проявит себя. А перегрузка ребенка занятиями может сказаться на его здоровье и желании учиться.

Подготовка ребенка к школе должна заключаться просто в его общем развитии – процесс внимания, памяти, мышления, восприятия, речи, моторики. Необходимо заниматься не закладыванием в ребенка различных знаний, а расширением его кругозора и представлений об окружающем мире.

Основная задача родителей дошкольника – поддержание интереса к знаниям в целом.

Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли. Тогда в школе у ребенка не будет проблем с устными ответами. Когда спрашиваете его о чем-либо, не довольствуйтесь ответом «да» или «нет», уточняйте, почему он так думает, помогайте довести свою мысль до конца. Приучайте последовательно рассказывать о произошедших событиях и анализировать их.

Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок! От этого зависит здоровье Вашего ребенка, а значит и его способность лучше и проще усваивать учебный материал! Здоровье – это база для всего развития ребенка, это количество его сил, которые он может потратить не перенапрягаясь, а, следовательно, и без разнообразных последствий (неусидчивость, раздражительность, обидчивость, частые простудные заболевания, слезливость, грубость, головные боли и т.д.). Особенно это касается тех детей, у которых с рождения присутствует повышенная нервная возбудимость, быстрая утомляемость или какие-либо неврологические осложнения. В таком случае правильный и четкий режим дня становится не только организующим, но и профилактическим средством против дальнейшего ослабления нервной системы.

Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно это касается 6-леток). В игре ребенок тоже учится. Лучше поиграйте вместе с ним и в процессе выучите какие-нибудь понятия (например: левый – правый). Ограничьте время нахождения Вашего ребёнка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. Ошибочно, что времяпрепровождение перед телевизором и за компьютером являются разгрузкой после напряжённого дня. Оба этих занятия действуют возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребёнка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность и др.

Соблюдение режима дня – важнейшее требование к ребенку, влияющее на его здоровье и работоспособность

Повышение учебных нагрузок в школе плохо сказывается на здоровье детей. Как заявили участники проходящего в Москве конгресса педиатров, в последнее десятилетие учебная нагрузка в школах не соответствует физиологическим возможностям детей. Они слишком много времени проводят за уроками, мало занимаются спортом, зачастую плохо питаются. Все чаще медики фиксируют недостаточную массу тела у детей. За время обучения в школе на 20 процентов возрастает число детей, имеющих хронические заболевания. Педиатры обеспокоены значительным ростом заболеваний эндокринной системы и пищеварительного тракта. Увлечение детей фаст-фудом часто приводит к появлению гастрита, колита, язвы желудка, заявили специалисты.

За последние десять лет здоровье детей значительно ухудшилось. Старшеклассников, страдающих хроническими болезнями, стало в два раза больше. По официальным данным Всероссийской детской диспансеризации, только 30% детей попали в первую группу здоровья (то есть признаны здоровыми), а по неофициальным (предоставленным Союзом педиатров России), в эту группу не попал ни один ребенок. Среди школьников 15-17 лет более 70% страдают психическими расстройствами.

Непомерные умственные нагрузки, переутомления и стрессы сказываются не только на психическом, но и на физическом здоровье. У нынешних школьников не редкость гипертония, а это уже может грозить инфарктом в 30 лет. По самым оптимистическим прогнозам, лишь каждый 20-й ребенок имеет шанс здоровым закончить школу; зато каждый пятый к моменту получения аттестата страдает хроническим заболеванием или инвалидностью.

Помогите ребенку справиться со школьными нагрузками!

Вы гордитесь тем, что ваш ребенок учится в престижной школе, осваивает программу повышенной сложности и посещает шесть факультативов? Или поступил одновременно в общеобразовательную, музыкальную, спортивную и языковую школы? Хорошо, если юный интеллект со всем этим справляется. Но надолго ли хватит хрупкого детского здоровья? «Я ничего не успеваю!» Почему восторженный первоклассник с сияющими глазами спустя некоторое время превращается в бледного, сутулого школьника? Спросите ученика любого класса, что для него самое сложное в учебе? «Не хватает времени», -- ответит большинство. Каждый день на протяжении десяти-двенадцати лет ребенок находится в тяжелой ситуации: он ничего не успевает! Психологи называют это «стрессом ограничения времени». Именно этот стресс становится причиной многих нарушений здоровья, в том числе очень распространенных сейчас детских неврозов. Причина его появления – перегруженность.

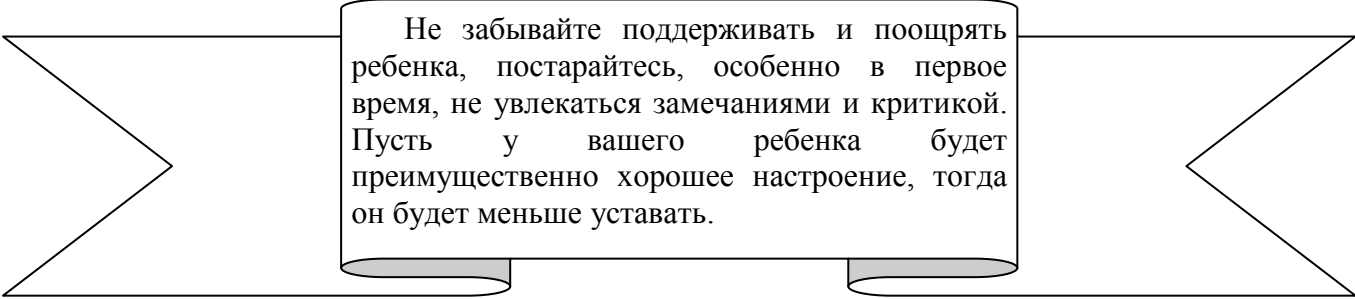
Огромный объем информации, который обрушивается на маленькие головы, и нерациональная организация учебного процесса. Рабочий день школьника вместе с приготовлением домашнего задания длится 10-12 часов, а у старшеклассников - по 14-15. Не каждый молодой, растущий организм справится с такой нагрузкой.

Как понять, что ребенок перегружен? Ребенок худеет, часто жалуется на плохое самочувствие, у него синяки под глазами, беспокойно спит и плохо ест, могут появиться навязчивые движения: подергивание мышц лица, нервные покашливания, ребенок грызет ногти, появляются запинки в речи, заикание, пропадает интерес к знаниям, любовь к школе и учителям.

Отношение детей к школе и учебе часто зависит не столько от учебного заведения, сколько от семьи. В ваших силах помочь ребенку адаптироваться, подготовить его к учению с увлечением. Если в семье первоклассник, хорошо бы одному из родителей в сентябре взять отпуск. В этот период ребенку еще трудно освоиться с порядками в школе, выслушать урок и даже запомнить, что лежит в его собственном портфеле. Непривычная обстановка и необходимость концентрировать внимание отнимают много сил.

Поэтому дом для него должен стать островком стабильности, где его всегда выслушают, объяснят происходящее в школе, помогут собрать портфель или выполнить домашнее задание. А

утром непременно накормят завтраком не на скорую руку. Родителям следует в первые же дни выработать «школьный ритуал»: утром собираемся и идем в школу, обсуждая по дороге важные для малыша дела, вовремя забираем его домой, вместе обедаем, обсуждая события прошедшего дня, обязательно гуляем, вечером готовимся к завтрашнему дню. Делать домашние задания лучше всего с 15 до 17 часов. Не стоит сразу же отдавать ребенка в группу продленного дня, это увеличит и без того немалую физическую и эмоциональную нагрузку.



Не забывайте поддерживать и поощрять ребенка, постарайтесь, особенно в первое время, не увлекаться замечаниями и критикой. Пусть у вашего ребенка будет преимущественно хорошее настроение, тогда он будет меньше уставать.

Полезные ссылки:

1. <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=959>
2. <http://sh221.ru/parents/future-first-grader/>
3. http://www.centre1685.ru/14_pervoclassnik.htm
4. <http://www.school16ber.ru/index.php/dlya-roditeleyj/soveti-psikhologa-roditeli/126-roditelyam-buduthikh-pervoklassnikov.html>

Ст.научный сотрудник ЦНИиР
Елена Евгеньевна Метенова