



Шпаргалка для взрослых

Поступление в школу – это важное и ответственное событие в жизни маленького человека. Чтобы помочь ребёнку быстрее привыкнуть к школьной жизни, **ОБСУЖДАЙТЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ:**

1. Что изменилось в твоей жизни с момента поступления в школу?
2. Что значит быть школьником?
3. Как зовут твою учительницу? Как зовут других учителей?
4. Зачем нужно учиться?
5. Что такое правила и принципы школьной жизни?
6. Где в школе находятся: твой класс, столовая, библиотека, туалеты, кабинет врача и т. д.?
7. Какие правила поведения на уроках?
8. Как надо себя вести на перемене?
9. Как готовиться к урокам?
10. Как работать с учебником?
11. Какие школьные принадлежности ежедневно нужны ученику?
12. Каким должно быть рабочее место школьника?
13. Что нового ты узнал сегодня, вчера?
14. Чему ты смог научиться на этой неделе?

Возрастные нормы продолжительности
основных режимных моментов для детей

Пребывание на открытом воздухе: от 0 до 3 лет - 5-6 часов в день, 3 – 6 года 4 – 6 часов, 7 – 10 лет – 3-3,5 часа, 10 – 12 лет – 2,5-3 часа, 12 -16 лет – 2-2,5 ч.

Продолжительность занятий: 1,5 - 3 года 8-10 минут в день; 4 -5 лет да жизни – 15 - 20 минут; 6 лет – 25 минут; 7 лет – 30 минут. В перерывах между занятиями проводятся динамические паузы.

Продолжительность подготовки домашних заданий: 2-3 класс до 1,5 часов, 4-5 класс – до 2 часов, 6-8 класс – до 2,5 часов, 9-11 класс – до 3,5 часов.

Занятия в кружках и спортивных секциях: – 7 – 10 лет – 1-1,5 часа, с 11 лет – 1,5-2,5 часа.

Просмотр телепередач с 3-4 лет не более 20 минут в день, занятия у компьютера – не более 3 раз в неделю по 10-15 минут.

Общественно-полезный труд с 5 лет - 20-30 минут, с 7 до 11 лет – 30 минут, 12-14 лет – 40 минут, 15-17 лет – 1,5 часа.

Соблюдение продолжительности режимных моментов у детей позволяют сохранять активность, уравновешенное состояние психики, хороший аппетит, спокойный сон.

Как помочь школьнику в подготовке домашнего задания

1. Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка.

- Рабочее место должно быть достаточно освещено.
- Источник света должен находиться спереди и слева.
- Во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов.

2. Приучите ребенка вовремя садиться за уроки.

- Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1-1.5 часа после возвращения из школы.
- Если ребенок посещает кружок или секцию, то за уроки можно садиться позже, но откладывать их на вечер нельзя.

3. Не разрешайте ребенку слишком долго сидеть за рабочим столом. Своевременно устраивайте небольшие перерывы.

- Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит уроки. Это неверно! В начальной школе время непрерывной работы от 20 до 40 минут.
- На перерыв достаточно 5 минут, если он будет заполнен физическими нагрузками (прыжки, приседания). Важно, чтобы ребенок не перевозбудился.

4. Ни в коем случае не давайте ребенку дополнительных заданий кроме тех, которые ему задали в школе.

5. Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу.

- Можно предложить проверить ее, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение воспринимается как бессмысленное, скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

6. Первое время следите за тем, все ли уроки сделаны.

- Может случиться так, что ребенок плохо усвоил учебный материал. Тогда придется дополнительно позаниматься с ним, объяснить то, что осталось непонятным.

7. Присутствуйте при подготовке ребенком домашних заданий, подбадривайте его, но не подменяйте его деятельность своей.

8. Требуйте, чтобы домашнее задание было выполнено чисто, аккуратно, красиво.

9. Обратите внимание на развитие следующих важных для школьника умений:

- Умение собрать свой портфель
- Поздороваться с учителем и с детьми
- Задать вопрос учителю или однокласснику
- Ответить на вопрос
- Слушать объяснения и задания учителя
- Выполнять задание
- Попросить учителя помочь, если что-то непонятно, не получается
- Умение долгое время заниматься одним и тем же делом
- Обращаться с книгой, тетрадью и другими школьными принадлежностями
- Разделить работу на части
- Адекватно реагировать на замечания
- Объяснить то, с чем не согласен