

БЮЛЛЕТЕНЬ ПСИХОЛОГА



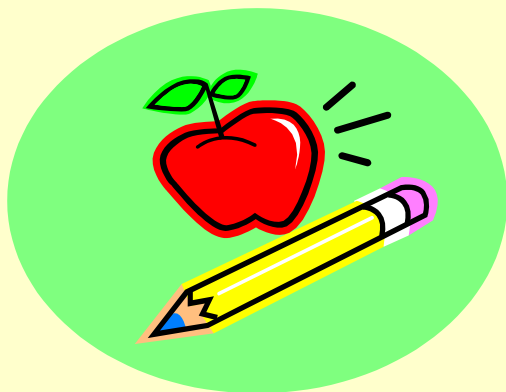
МАДОУ «Детский сад
«Непоседы»

Дата выхода бюллетеня
Октябрь 2023 г.

Скоро в школу

Как укрепить здоровье первоклассника дома:

- выберите и соблюдайте режим дня;
- обеспечьте ребенку рациональное питание;
- обеспечьте полноценный сон (первокласснику необходим 2-3-часовой дневной и 9-10-часовой ночной сон);
- больше гуляйте, ребенку необходимо достаточное пребывание на воздухе (ежедневная 3-4-часовая прогулка);
- создайте благоприятную психологическую атмосферу дома и в школе;



- соблюдайте профилактические санитарно-гигиенические процедуры в течение дня;
- проводите с ребенком занятия физической культурой и спортом.

Десять советов родителям будущего первоклассника

Совет 1. Помните, что вы выбираете школу не для себя, а для вашего ребенка, поэтому попробуйте учесть все факторы, которые могут осложнить его обучение.

Совет 2. Обязательно познакомьтесь со школой, условиями обучения, педагогами.

Совет 3. Выясните, по какой программе будет учиться ваш ребенок, какая будет у него нагрузка (сколько уроков в день, есть ли обязательные дополнительные занятия).

Совет 4. Узнайте, когда начинаются занятия, и рассчитайте, сколько времени необходимо на дорогу в школу. Добавьте еще час на утренние процедуры и завтрак - не придется ли вставать слишком рано?

Совет 5. Постарайтесь познакомиться и побеседовать с учительницей вашего ребенка. Подумайте, сможет ли она учесть его особенности (и захочет ли).

Совет 6. Уточните, в какое время ребенок будет возвращаться домой из школы. Это необходимо, если вы планируете какие-либо дополнительные занятия (музыкальная школа, кружки, секции).

Совет 7. Подготовьте место для занятий ребенка дома.

Совет 8. Не настраивайте ребенка только на успех, но и не запугивайте неудачами.

Совет 9. Помните, что адаптация к школе не простой процесс и происходит совсем не быстро. Первые месяцы могут быть очень сложными. Хорошо, если в этот период привыкания к школе кто-то из взрослых будет рядом с ребенком.

Совет 10. Не относитесь к первым неудачам ребенка как к краху ваших надежд. Помните: ему очень нужна ваша вера в него, умная помощь и поддержка.