

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как избежать серьезных срывов и болезней в первый год обучения

В 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. Тысячу раз были правы наши прабабушки, которые отправляли своих отпрысков в гимназии только в 9 лет, когда нервная система уже сформировалась. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать и сегодня, если соблюдать самые простые правила.

1. Не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-либо секцию или кружок. Начало школьной жизни – сильный стресс. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем.

Если занятия музыкой и спортом кажутся необходимой частью воспитания, начните водить ребенка туда за год до начала учебы или со второго класса.

2. Выполнение домашних заданий лучше начинать с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая продолжительность времени на выполнение домашнего задания не должна превышать одного часа.

3. Помните, ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

4. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны занимать не более часа в день – это мнение врачей офтальмологов и невропатологов всего мира.

5. В течение первого года учебы ребенок нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.