

СКОРО В ШКОЛУ!

(советы родителям будущих первоклассников)

Обязательно ли присутствие ребёнка при записи его в 1-ый класс?

Во время записи в 1-ый класс желательно присутствие ребенка. Первое знакомство с будущим первоклассником поможет определить его мотивацию к обучению.

Какова цель собеседования с будущим первоклассником и его родителями при записи в школу?

Основной целью собеседования с будущим первоклассником и его родителями при поступлении в школу является:

- выявление уровня дошкольной подготовки, развития и готовности к систематическому обучению в школе;
- рекомендации родителям в выборе системы обучения (коррекционно-развивающее обучение, традиционная система обучения, педагогические системы развивающего обучения);
- рекомендации родителям по составлению индивидуального плана подготовки ребёнка к началу обучения, коррекционной работе, предлагаются консультации с узкими специалистами: логопедом, психологом, в случае необходимости – с психоневрологом, обследование на медико-педагогической комиссии для уточнения вопроса о выборе типа школы: общеобразовательная или специальная (коррекционная);

Заблаговременный прогноз трудностей и своевременная помощь со стороны родителей, учителей, специалистов – задача, стоящая перед коллективом школы при первом знакомстве с будущим первоклассником.

В настоящее время имеются альтернативные формы обучения и перед родителями открывается целый веер возможностей. Можно отдать ребёнка в школу с 6 или 7 лет, проходить первый год обучения в школе или на базе дошкольного учреждения, обучать ребёнка в частном или государственном учебном заведении. Решить этот вопрос с помощью воспитателей, учителей и психологов, родители могут, только определив степень его готовности к школе.

Каковы критерии готовности ребёнка к обучению в школе?

Личностная готовность — ребенок готов к школьному обучению, если школа привлекает его не внешней стороной (атрибуты: портфель, тетради), а возможностью получить новые знания.

Интеллектуальная готовность – наличие кругозора, запаса конкретных знаний, интерес к знаниям. Способность понять связи между явлениями, воспроизвести образец.

- Развитие логического мышления (способность находить сходство и различия разных предметов при сравнении, умение правильно объединять предметы в группы по общим существенным признакам).
- Развитие произвольного внимания (способность удерживать внимание на выполняемой работе в течение 15-20-минут).
- Развитие произвольной памяти (способность к опосредованному запоминанию: связывать запоминаемый материал с конкретным символом / слово-картинка либо слово-ситуация /).

Социально-психологическая готовность:

- Учебная мотивация (хочет идти в школу; понимает важность и необходимость учения; проявляет выраженный интерес к получению новых знаний).
- Умение общаться со сверстниками и взрослыми (ребёнок легко вступает в контакт, не агрессивен, умеет находить выход из проблемных ситуаций общения, признаёт авторитет взрослых).
- Умение принять учебную задачу (внимательно выслушать, по необходимости уточнить задание).

Физиологическая готовность – уровень физиологического развития, уровень биологического развития, состояние здоровья а также развитие школьно-значимых психологических функций:

- Развитие мелких мышц руки (рука развита хорошо, ребёнок уверенно владеет карандашом, ножницами).
- Пространственная организация, координация движений (умение правильно определять выше – ниже, вперёд – назад, слева – справа).
- Координация в системе глаз-рука (ребёнок может правильно перенести в тетрадь простейший графический образ – узор, фигуру – зрительно воспринимаемый на расстоянии (например, из книг).

Вопросы по работе школьных психологов можно задать по телефону 311-71-18.

Как может родитель сам определить готовность ребёнка к школе?

В книгах Л.Ф.Тихомировой, А.В.Басова «Развитие логического мышления детей». Ярославль, 1996, Л.А.Венгер, А.Л.Венгер «Готов ли Ваш ребёнок к школе». М., 1994, представлены диагностические задания для определения психологической готовности ребёнка к школе.

При выборе типа образовательного учреждения (гимназия, школа с углублённым изучением иностранного языка и др.) руководствуйтесь, прежде всего, интересами Вашего ребёнка, учитывайте психофизиологические, интеллектуальные способности и состояние его здоровья

Какие знания должны быть сформированы у будущего первоклассника?

В области развития речи и готовности к овладению грамотой будущему первокласснику необходимо:

- уметь чётко произносить все звуки речи
- уметь интонационно выделять звук в словах
- уметь выделять заданный звук в потоке речи
- уметь определять место звука в слове (в начале, в середине, в конце)
- уметь произносить слова по слогам
- уметь составлять предложения из 3-4-5 слов
- уметь называть в предложении только 2-е слово, только 3-е слово, только 4-е слово и т.д.
- уметь использовать обобщающие понятия (медведь, лиса, волк – это животные)
- уметь составлять рассказ по картинке (например, «В зоопарке», «На детской площадке», «Отдых на море», «За грибами» и т.д.)
- уметь составлять несколько предложений о предмете
- различать жанры художественной литературы (сказка, рассказ, стихотворение, басня)
- уметь наизусть читать любимые стихотворения
- знать автора прочитанного стихотворения
- уметь последовательно передавать содержание сказки

К началу обучения в школе у ребёнка должны быть развиты элементарные математические представления:

- знать цифры 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
- уметь считать до 10 и обратно, от 6 до 10, от 7 до 2 и т.д.
- уметь называть предыдущее и последующее число относительно любого числа в пределах первого десятка
- знать знаки +, -, =, <, >.
- уметь сравнивать числа первого десятка (например, $7 < 8$, $5 > 4$, $6=6$)
- уметь соотносить цифру и число предметов

- уметь сравнивать 2 группы предметов
- уметь составлять и решать задачи в одно действие на сложение и вычитание
- знать названия фигур: треугольник, квадрат, круг
- уметь сравнивать предметы по цвету, размеру, форме
- уметь оперировать понятиями: «налево», «направо», «вверх», «вниз», «раньше», «позже», «перед», «за», «между»
- уметь группировать по определённому признаку предложенные предметы.

В области представлений об окружающем мире будущему первокласснику необходимо:

- уметь различать по внешнему виду растения, распространённые в нашей местности (например, ель, берёза, дуб, подсолнух ромашки) и называть их отличительные признаки
- уметь различать диких и домашних животных (белка, заяц, коза, корова ...)
- уметь различать по внешнему виду птиц (например, дятел, ворона, воробей...)
- иметь представления о сезонных признаках природы (например, осень – жёлтые и красные листья на деревьях, увядающая трава, сбор урожая ...)
- знать 1-2-3 комнатных растения
- знать названия 12 месяцев года
- знать названия всех дней недели
- Кроме того, ребёнок, поступающий в первый класс должен знать:
- в какой стране он живёт, в каком городе, на какой улице, в каком доме
- полные имена членов своей семьи, иметь общие понятия о различных видах их деятельности
- знать правила поведения в общественных местах и на улице.

С шести или с семи лет нужно отдавать ребёнка в 1 класс?

Однозначно ответить на этот вопрос нельзя, так как необходимо учитывать ряд факторов, определяющих подготовленность ребёнка к обучению. Именно от того, насколько ребёнок развит физически, психически, умственно и личностно, а также каково состояние здоровья ребёнка, и будет зависеть с какого возраста ему необходимо начинать обучение в школе. Имеет значение весь комплекс факторов, определяющих уровень развития ребёнка, при котором требования систематического обучения не будут чрезмерными и не приведут к нарушению его здоровья.

Напомним, что у детей, не подготовленных к систематическому обучению, труднее и дальше проходит период адаптации (приспособления) к школе, у них

гораздо чаще проявляются различные трудности обучения, среди них значительно больше неуспевающих, и не только в первом классе.

Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам СанПин 2.42.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» в первые классы школ принимаются дети седьмого или восьмого года жизни по усмотрению родителей на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии (консультации) о готовности ребенка к обучению.

Обязательным условием для приёма в школу детей седьмого года жизни является достижение ими к 1 сентября возраста не менее шести с половиной лет. Обучение детей, не достигших шести с половиной лет к началу учебного года, проводится в условиях детского сада.

Как организовать занятий с ребёнком в домашних условиях и какова их продолжительность?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо чётко представлять, как человек усваивает информацию

В любой деятельности участвуют различные органы чувств: слух, зрение, осязание, иногда даже обоняние и вкус. Поэтому, чем больше Вы будете их все задействовать, тем лучше и быстрее (да и веселее) будет происходить процесс запоминания.

То, что ребенок сам выполняет руками, он усваивает на 90%! Поэтому старайтесь, чтобы ребенок не только слушал, но и пытался самостоятельно написать пример, приклеить кружочки и т.д. даже если ему кажется что ничего непонятно.

70% от того, о чем мы говорим — откладывается в памяти. Ребенку необходимо проговаривать за Вами информацию, а не молча слушать ее. Обсуждайте вместе все проделываемые действия. Наводящими вопросами подводите ребенка к правильной мысли, но постарайтесь, чтобы окончательный правильный ответ он произносил сам.

Лишь 20% того, что ребенок слышит — он запоминает. Поэтому одних Ваших объяснений будет недостаточно.

30% того, что ребенок видит — он усваивает. Поэтому проявите свою фантазию и творчество: лепите из пластилина, наклеивайте, рисуйте картинки, объясняющие изучаемый материал.

Продолжительность ежедневных домашних занятий по развитию познавательных способностей первоклассников (по индивидуальной рекомендации учителя) не должна превышать 30 минут.

Помните, что для ребёнка 6-7 лет игра является основным способом познания окружающего мира. Поэтому в занятия необходимо включать игровые элементы.

Какие занятия полезны для ребёнка в период подготовки его к школе?

1) Развитие мелких мышц руки:

- работа с конструкторами разного типа;
- работа с ножницами, пластилином;
- рисование в альбомах (карандашами, красками).

2) Развитие познавательных способностей (развитие памяти, внимания, восприятия, мышления).

Работать с этим Вам помогут следующие книги:

- книга «Подготовка к школе». (О.И.Тушканова. Подготовка руки к письму. Волгоград, 1993 г.)
- альбомы «От А до Я» (два выпуска)
- Л.Ф.Тихомирова, А.В.Басов «Развитие логического мышления детей». Ярославль, 1996 г.
- Тесты «Готов ли Ваш ребёнок к школе?» (Мышление. Моторика)
- Тесты «Готов ли Ваш ребёнок к школе?» (Окружающий мир)
- «Я начинаю учиться» — 1, 2, 3
- Л.Ф.Тихомирова «Развитие познавательных способностей детей». Ярославль, 1996 г.
- Серия «Книги для талантливых детей и заботливых родителей»
- Л.В.Черелюшкина «Развитие памяти детей». Ярославль, 1996 г.
- «Подготовка к школе» (развитие внимания)
- Безруких М.М., Ефимова С.П., Князева М.Г. «Как подготовить ребёнка к школе и по какой программе лучше учиться». М., 1994.

Советы психолога родителям первоклассников.

Школа... Как много ожиданий, надежд, волнений связывают дети, родители, учителя с этим словом.

Поступление в школу – это начало нового этапа в жизни ребёнка, вхождение его в мир знаний, новых прав и обязанностей, сложных и разнообразных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками.

У вас Событие – ваш ребёнок впервые переступил порог школы. Как он будет успевать в школе, понравится ли ему быть учеником, как сложатся взаимоотношения с учителем, одноклассниками? Эти тревоги одолевают всех родителей, даже если в школу идет уже второй, третий или пятый ребёнок.

Это естественно, поскольку каждый маленький человек – неповторим, у него свой внутренний мир, свои интересы, свои способности и возможности. И главная задача родителей совместно с педагогами – так организовать обучение, чтобы ребёнок с удовольствием посещал школу, познавал окружающий мир и, конечно, хорошо учился.

Как должны вести себя взрослые, чтобы добиться этого? Необходима «кровная» заинтересованность в успехах, в школьных делах маленького ученика. Он должен чувствовать, что родителям, дедушкам и бабушкам очень важно и интересно знать, что происходило в школе, что нового (по каждому предмету в отдельности) узнал он сегодня. Желательно поддерживать интерес к учёбе, перенося новые знания ребёнка на повседневную жизнь (использовать навык счёта, чтобы посчитать, сколько птиц село на ветку или сколько красных машин стоит у дома, навык чтения – чтобы прочитать вывеску или название новой книжки, купленной мамой).

И, конечно, необходимо поощрять каждое маленькое и большое достижение вашего отпрыска. Дело в том, что особенно в возрасте 6-10 лет дети ориентированы на реакцию взрослых. Они очень чутко отзываются на похвалу или порицание родителей, учителя, стараются привлечь к себе внимание, почувствовать себя нужными и любимыми (хорошими). Поэтому для пап и мам, бабушек и дедушек это реальный рычаг для поддержания и повышения интереса к школе и обучению.

Чтобы кроме внешних атрибутов школьной жизни (портфель, тетради, учебники и т.п.) появилось внутреннее ощущение перехода в новое качество «ученик», необходимо отношение взрослых к поступлению в школу как к ответственному, серьёзному шагу ребёнка («ты теперь ученик, большой мальчик, у тебя новые, серьёзные обязанности»). Конечно, ваше дитя 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. Контроль необходим (степень его проявления в компетентности каждого родителя), но всё же постарайтесь дать возможность вашему первокласснику «подрости» в своём мироощущении, почувствовать себя старше.

У каждой личности должно быть своё пространство. Если у ребёнка нет своей комнаты, нужно организовать рабочее место – письменный стол, где он будет заниматься своим серьёзным делом – учиться. Это хорошо и с точки зрения соблюдения правил гигиены – правильная посадка, позволяющая сохранить осанку, необходимое освещение.

Пожалуйста, дорогие родители, не переусердствуйте в выполнении домашних заданий. Дети в возрасте 6-7 лет должны заниматься не более получаса, далее нужно делать перерыв не менее 15 минут. Количество не всегда переходит в качество! Кроме того, длительным написанием палочек и крючков можно надолго отбить охоту к учёбе.

Помните, ребёнок – это чистый лист, который нам предстоит заполнить. И от того, как мы будем это делать, зависит образ будущей личности.

О чём же необходимо помнить родителям?

1. 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, воспитывая в нем ненужную неуверенность в себе

2. Предоставьте ребенку право на ошибку. Каждый человек время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а учился на них. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.

3. Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.

4. Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.

Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки, карандаши и тетрадки. Приучайте его поддерживать порядок на своем рабочем месте, объясняйте, как лучше можно этого добиться во время занятий.

5. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...», обращение ко 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).

6. 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...

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

8. 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 – процессов внимания, памяти, мышления, восприятия, речи, моторики. Необходимо заниматься не закладыванием в ребенка голых знаний, а расширением его кругозора и представлений об окружающем мире.

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

9. 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.

10. **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 правильные и четкий режим дня становится не только организующим, но и профилактическим средством против дальнейшего ослабления нервной системы.

11. Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть (особенно это касается 6-леток). Ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре

ребенок тоже учится. Лучше поиграйте вместе с ним и в процессе выучите какие-нибудь понятия (например: левый – правый).

12. Ограничьте время нахождения Вашего ребёнка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. Родители ошибочно полагают, что времяпрепровождения перед телевизором и за компьютером являются отдыхом или разгрузкой после напряжённого дня. В отличие от взрослых, оба этих занятия действуют возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребёнка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность и др.

Особенности адаптации детей к школе.

Период адаптации ребёнка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребёнка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребёнка к школьной жизни. Немаловажным фактором является и поддержка взрослых – мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребёнок адаптируется к новым условиям.

Каковы признаки успешной адаптации?

1. Удовлетворённость ребёнка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
2. Насколько легко ребёнок справляется с программой.

Если школа обычная и программа традиционная, а ребёнок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Все дети разные. Если программа сложная, да ещё и предполагает изучение иностранного языка – внимательнее следите, не является ли такая нагрузка для ребёнка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребёнок почувствует себя комфортнее? Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успехе, не дать ему поддаваться унынию («У меня ничего не получится!»), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.

1. Следующий признак успешной адаптации – это степень самостоятельности ребёнка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому.
2. Но самым важным признаком того, что ребёнок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворённость межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. В этот период

первоклассник активно устанавливает контакты, ищет своё место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. От того, какую нишу займёт ребёнок при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе.

Режим дня первоклассника

Под режимом дня понимается рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха, что имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Правильно организованный режим дня способствует установлению физиологического равновесия организма со средой, в которой осуществляются воспитание и обучение, так как он основан на всестороннем учете особенностей роста, развития, условий жизни ребенка. Поскольку все процессы в организме носят ритмический характер, регулярность отдельных элементов режима и их чередование способствуют нормальному функционированию и четкому взаимодействию всех органов и систем. Режим — основа нормальной жизнедеятельности ребенка, он обеспечивает высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, года, предохраняет нервную систему от переутомления, повышает общую сопротивляемость организма, создает благоприятные условия для физического и психического развития.

Для первоклассников соблюдение режима дня имеет особое значение. С одной стороны, их нервная система еще далеко не зрелая и предел истощаемости нервных клеток довольно низок, а с другой стороны — новые условия жизни, необходимость адаптации к нелегким для организма ребенка физическим и психическим нагрузкам, связанным с систематическим обучением, ломка старых стереотипов поведения и деятельности и создание новых предъявляют повышенные требования ко всем физиологическим системам. Упорядоченность чередования труда и отдыха способствует оптимизации функций организма, лучшей адаптации к условиям школы с минимальными физиологическими затратами, а нарушения режима дня приводят к серьезным отклонениям в здоровье ребенка, и прежде всего к неврозам.

Если у ребенка отмечаются раздражительность, беспокойство, плохой аппетит, нарушения сна, отставание в физическом развитии, то причина чаще всего заключается именно в несоблюдении режима дня. Рационализация режима — одна из самых эффективных мер профилактики заболеваний и оздоровления детей.

С гигиенических позиций четко нормируются все виды деятельности и отдыха детей. Чрезвычайно важно, чтобы все элементы режима осуществлялись строго последовательно и в одно и то же время. Когда предыдущий этап дневного ритма является условным сигналом для осуществления последующего, это способствует закреплению системы устойчивых условных рефлексов. Школьники, неукоснительно соблюдающие режим дня, быстрее втягиваются в работу, эффективнее трудятся, быстрее засыпают и меньше устают. На

родительских собраниях, во время индивидуальных бесед с родителями учитель должен пропагандировать необходимость обязательного соблюдения режима дня, пояснять значение каждого элемента режима для успеваемости и сохранения здоровья учащихся.

Основными компонентами режима являются следующие: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки, подвижные игры, занятия физкультурой и спортом), учебная деятельность в школе и дома, отдых по собственному выбору (свободное время), прием пищи, личная гигиена.

Для того, чтобы без ущерба для здоровья справляться с многочисленными нагрузками, подростку необходимо соблюдать рациональный режим дня, т.е. целесообразно установленный и постоянно выполняемый порядок чередования труда (умственного и физического), отдыха, приема пищи и сна. Хорошо составленный и соблюдаемый режим дня повышает работоспособность, успеваемость, дисциплинирует школьника. Систематическое выполнение режима дня способствует нормальному росту и развитию организма.

Основные режимные моменты в суточном бюджете учащихся — это учебные занятия в школе и дома, занятия в учреждениях дополнительного образования, кружках и т.д., подвижные игры и спорт, прогулки, помощь в семье и самообслуживание, свободное время, прием пищи и ночной сон. С возрастом соотношение отдельных компонентов режима по времени меняется, более продолжительными становятся учебные занятия, менее продолжительными прогулки. Могут появляться новые виды деятельности, например, сейчас достаточно распространена трудовая деятельность школьников во внеурочное время. Однако главным в распорядке дня должно быть разумное чередование умственной и физических нагрузок и труда и отдыха, при этом всякая деятельность, как интеллектуальная, так и физическая, по характеру и длительности должна быть посильной для подростка, не превышать пределов его работоспособности, а отдых — обеспечивать полное функциональное восстановление организма.

Примерный режим дня первоклассника

Подъём 7.00

Утренняя зарядка, водные процедуры, 7.00 – 7.20

уборка постели, туалет

Завтрак 7.20-7.40

Дорога в школу 7.40-8.10

Гимнастика до занятий 8.15-8.25

Занятия в школе 8.30-12.30

Горячий завтрак в школе 10.00 – 10.15

Дорога из школы или 12.30 – 13.30

прогулка после занятий

Обед 13.30 – 14.00

Послеобеденный сон или отдых 14.00 – 15.00

Прогулка, игры на воздухе, помощь семье 15.00 – 16.00

Полдник 16.00 – 16.15

Выполнение домашних заданий 16.15 – 17.15

(со второго полугодия)

Прогулка, общественно полезный труд 17.15 – 19.00

Ужин, свободное время, помощь семье, 19.00 – 20.00

ручной труд, тихие игры

Приготовление ко сну 20.00 – 20.30

Сон 20.30 – 7.00