

## Памятка «Что нужно знать родителям первоклассника?»

25.08.2017

Ваш ребенок идет в первый класс? Это ответственное событие в жизни ребенка. Все новое – вызывает эмоции. Попасть в новую обстановку с новыми правилами и требованиями, новыми людьми – это в любом случае стресс. Легче преодолеть стресс помогут знание гигиенических требований к учебному процессу.

Для того чтобы первоклассники как можно скорее включились в чёткие рамки образовательного процесса, санитарными правилами предусмотрены профилактические мероприятия. Занятия у первоклассников должны быть организованы в 1-ую смену и начинаться не ранее 8 часов утра.

В первой и второй четверти занятия у первоклассников длятся по 35 минут, в день может быть не более 4 уроков. На уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз. Между уроками имеются перемены по 10 минут и более. В середине учебного дня учителя устраивают динамическую паузу продолжительностью 40 минут, во время которой организуется проведение подвижных игр в спортивных залах, рекреации, а при хорошей погоде - на свежем воздухе.

Оценки на уроках не выставляются, домашние задания не задаются.

А в третьей четверти у первоклассников санитарными правилами предусмотрены дополнительные каникулы.

Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Учебные организации обеспечивают учащихся горячим питанием. Питание организуется с учетом возраста, физиологических и энергетических потребностей детей. Горячее питание имеет крайне важное значение. Учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. Время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев перевариться. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов.

Для сохранения работоспособности, предотвращения раздражительности необходимо соблюдать режим дня. Рекомендован 10-10,5-часовой ночной сон для учащихся первого класса. Кроме того, первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: ложиться спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

# Режим дня

Подъем



Зарядка



Умывание



Завтрак



В школу