**Памятка**

**"Рекомендации по выбору ранца для будущего первоклассника"**

1. При покупке ранца следует обращать внимание не только на его привлекательный вид (насколько он красив и ярок), но и на многие другие характеристики. Для изготовления ранцев или рюкзаков, как правило, используются различные кожзаменители или синтетические ткани. Эти материалы должны быть легкими, прочными, с водоотталкивающей пропиткой или покрытием, удобным для ухода. Не менее важно и такое качество, как морозоустойчивость, иначе в зимний период затвердевший ранец будет напоминать ледяную корку.

2. Ранец может быть изготовлен без подкладки или с подкладкой. Во втором случае подкладка должна быть выполнена из легко моющегося материала. Задняя стенка ранца и особенно рюкзачка должна была уплотнена, чтобы хорошо прилегала к спине, "держала" позвоночник, не давая ему возможности искривляться.

3. Гигиенисты установили, что вес ранца для учащихся I–IV классов должен быть не более 500–700 г. Сегодня многие родители стараются приобрести для будущего первоклассника ранец с ортопедической вставкой, которая поддерживает спину и позвоночник школьника, защищая его владельца от перегрузок и напряжения. Следует заметить, что такие ранцы, как правило, весят не менее килограмма, а зачастую и больше. Согласно п. 8.1 Решения Комиссии Таможенного союза от 28.05.2010 № 299 "О применении санитарных мер в таможенном союзе" вес школьных ранцев должен быть не более 600–700 г для учащихся начальных классов, не более 1000 г для учащихся средних и старших классов.

4. Плечевые ремни должны регулироваться по длине. Чтобы они не врезались при носке, их ширина в верхней части должна быть не менее 3,5–4 см. Один из них должен иметь разъем, облегчающий одевание и снимание ранца. Во избежание порчи одежды и травм пряжки и другие приспособления для изменения длины крепятся на дне ранца или рюкзачка.

5. Лучше, если ранец или рюкзак будет иметь не одно отделение, а несколько. В них можно разместить и письменные принадлежности, и завтрак, и сменную обувь, и многое другое. Родителям желательно заранее обсудить с ребенком назначение каждого отделения, чтобы ему потом не пришлось долго искать нужную вещь.

6. Родителям будущих первоклассников следует знать, что в соответствии с санитарными правилами и нормативами "Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и начального профессионального образования. СанПиН 2.4.7.1166-02", утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 07.10.2002, вес одного учебного издания для учащихся I–III (IV) классов не должен превышать 300 г. Ежедневный комплект учебников и письменных принадлежностей для учащихся I, II классов должен весить не более 1,5 кг.

Указанные нормы разработаны с учетом веса ежедневного комплекта учебников, включая письменные принадлежности, а также максимального радиуса пешеходной доступности общеобразовательных учреждений – 3 км.

7. Для того чтобы определить вес ранца с учебниками в каждом конкретном случае с учетом индивидуальных физических возможностей ребенка правомерно руководствоваться следующим правилом. **Вес ранца с учебниками не должен превышать 10% массы тела его владельца.**

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКА**

***Родителям будущих первоклассников***



***6 лет*** - возраст особый. Ребёнок начинает первую в жизни трудовую деятельность - учёбу. Ещё вчера - малыш,всеобщий баловень. Детсадовец. Сегодня, переступая порог школы, становится учеником, т. е. человеком ответственным.

У него появляется груз обязанностей, забот. Он впервые сталкивается с проблемами. С него начинают спрашивать, идостаточно строго. Всё это порождает массу волнений и у самого малыша, и у его родителей.

    Но как же готовить ребёнка к школе? Как сделать процесс перехода из дошкольного учреждения в школу менее болезненным и резким? Вопросов, тревожащих всех, без исключения, родителей 6-леток очень много. На них Вам помогут ответить представители администрации, психологи, дефектологи и учителя начальных классов учреждений образования города и района.

***Как помочь первокласснику учиться***

В семьях, где есть первоклассник, с 1 сентября начинается совершенно новая жизнь, даже если в школу идет второй или третий ребенок. От первого года обучения зависит очень многое, и надо сделать все возможное, чтобы год этот стал удачным стартом школьной жизни! Будьте рядом!

Это большая радость и большая ответственность - быть родителями первоклассника. Как помочь маленькому ученику, не выполнять за него необходимую работу, а именно помочь? В первое время ваше внимание особенно важно для ребенка. 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 учебному предмету в отдельности) узнал он сегодня. Постарайтесь провожать его в школу и забирать после уроков, даже если школа рядом с домом. По дороге не загружайте его нравоучениями, лучше понаблюдайте за окружающим миром: порадуйтесь солнышку, посчитайте птичек или прочитайте вывеску на магазине. После уроков внимательно слушайте все, что рассказывают дети: все важно, мелочей нет! Ни в коем случае не обсуждайте учителей в присутствии детей. Для первоклассников первый учитель - очень авторитетный человек, и ваши негативные оценки не изменят учителя, а навредят собственному ребенку. Важный показатель адаптации первоклассника - настроение, с которым он идет в школу. Если с радостью и желанием - значит, все движется в правильном направлении. Если появилось нежелание, стало звучать: «Не хочу», выясняйте причину и меняйте ситуацию, это тревожный сигнал для родителей и для учителя. Первые две недели у маленьких школьников специалисты называют «физиологической бурей», и во многом от вас зависит, насколько успешно ребенок с ней справится. Главное - чувство меры!

Всем хочется, чтобы ребенок учился в хорошей школе, имел достаточно знаний. Не секрет, что родители иногда пытаются реализовать свои амбиции через детей. Завышенные требования мешают первокласснику, они лишают его уверенности в себе, тормозят его развитие, плохо сказываются на здоровье. Вам придется самостоятельно «нащупывать» границы возможностей школьника, и эти границы - отнюдь не повод для огорчения, которое стоит показывать ребенку. Не надо настраивать первоклассника лишь на успехи в обучении, не надо пугать страшными последствиями, если что-то не получается. Как и в любой работе (а учеба - это труд), что-то получается лучше, что-то хуже, и, конечно, занижать планку опасно, но и недосягаемую устанавливать неправильно. Бесспорно, проще стучать кулаком по столу и требовать: «Учись хорошо, слушай учительницу!», гораздо сложнее помогать ребёнку, ежедневно разбираясь в его проблемах, подбадривать в случае неудачи и хвалить за успехи.

Если ребенок ослабленный, очень эмоциональный, не торопитесь в этот же учебный год записывать его в дополнительные кружки и секции, лучше отложите на второй класс. Сомнениями поделитесь со школьным психологом, учителем, не спешите сразу принять решение. Соизмеряйте желание «дать ребенку все» с его возможностями и особенностями, помните, что иметь веру в ребенка - значит принять его таким, какой он есть.

***Простые правила***

ü Ваш ребёнок пошёл в школу. Не считайте, что в школу пошли вы. У вас много дел и без этого.

ü Поддержите в ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

ü Не старайтесь увидеть в ребёнке десятиклассника. Будьте готовы, что учеником он станет спустя некоторое время. Парта, ранец, тетради ещё не делают из него ученика.

ü Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

ü Уважайте новую жизнь ребёнка. Теперь уже не вы решаете, с кем он сидит за одной партой, какими должны быть его взаимоотношения с учительницей и одноклассниками. Всё это теперь его собственные уроки жизни, которые, поверьте, важнее школьного расписания.

ü Ваш ребёнок пришёл в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.

ü Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

ü Человек, который пошёл в школу, преисполнится достоинства, если у него появится собственный будильник, который он с вечера сам поставит на определённое время.

ü Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

ü Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!», «Уже намного лучше, чем вчера») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

ü Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

ü С поступлением в школу в жизни вашего ребёнка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своём педагоге.

ü Учение — это нелёгкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

***Советы психолога***

Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.

Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам. Если он не сразу встает, лучше завести будильник на пять минут раньше и не начинать утро с замечаний. Постарайтесь правильно рассчитать время, необходимое для того, чтобы собраться в школу.

Если малыш не успел собраться, в следующий раз оставьте на сборы чуть больше времени.

Желательно покормить ребенка завтраком. Но, если он по какой-то причине отказывается есть, не принуждайте его. Старайтесь готовить его любимые блюда, отсутствие аппетита может быть связано с эмоциональной перегрузкой.

Не говорите малышу на прощание фразы типа: «Смотри не балуйся» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок». Лучше пожелайте ему удачи и подбодрите ласковым словом - ведь у него впереди трудный день.

Встречая ребенка из школы, не обрушивайтесь на него сразу с вопросами: «Что ты сегодня получил?» или «Ну как, сегодня без замечаний?». Дайте ему расслабиться. Если же он сам хочет поделиться с вами чем-то важным, не откладывайте разговор, не отмахивайтесь от малыша, выслушайте его - ведь это не займет много времени.

Если ребенок явно чем-то огорчен, не допытывайтесь о причине. Возможно, он расскажет позже.

Не торгуйтесь, говоря: «Если ты сделаешь хорошо уроки, то я дам тебе...» У малыша может выработаться неправильное представление о цели учебы. Он подумает, что, учась, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение. Попробуйте фразу «Если ты» заменить на «Как только ты».

Имейте в виду, что есть периоды, в которые учиться сложнее: малыш быстро утомляется, у него снижается работоспособность. Для первоклашки это первые 4-6 недель, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул и середина третьей четверти.

Посвятите своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он почувствовал, что вы его любите и дорожите им.

Помните, что первоклассники - это еще маленькие дети. Для них все так же важны игры. Мелочей нет.

Будьте рядом, поддерживайте детей во всем, будьте предельно сдержанными и чуткими.

Продумайте вопрос с одеждой и школьными принадлежностями для ученика. Одежда должна быть удобной, с крупными пуговицами и молниями, длина ручки должна быть не более 15см, диаметр ручки должен быть 0,7-0,9см, желательно иметь ручку круглой формы (без рёбер, выпуклостей), трёхгранные ручки тоже хорошо, удобно держать.

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

Не надо в первые школьные дни учить ребенка завязывать шнурки, если он не научился до этого, выбирайте обувь, которую ему легко и удобно менять. Откажитесь от мысли о красивых и модных сумках: идеальный вариант для здоровой спины и удобства - ранец, благо выбор огромный. Когда придется носить учебники, помните, что масса ежедневного комплекта учебников учащихся учреждений образования с письменными принадлежностями (без массы ранца) должна быть не более: 1,5 кг для учащихся 1 – 2 классов; 2,5 кг для учащихся 3 – 4 классов;

Между рассеянностью и безответственностью большая разница, поэтому приучайте ребенка следить за вещами и порядком во всем и всегда, делая скидку на возраст и характер. Очень полезны для письма занятия, связанные с мелкой моторикой. Пусть дети чаще лепят из глины, пластилина, конструируют, вырезают что-то, даже если похожих заданий в школе нет. Старайтесь показать ребенку пользу полученных знаний: вместе прочитать надпись на пачке печенья или йогурта, посчитать чашки и тарелки на столе.

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