**Советы родителям первоклассников**

Поступление в школу для ребёнка - это стресс. Очень много нового и непривычного видит он в школе. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс, - быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем - лежат на партах. Чем мы, взрослые, можем помочь ребёнку? прежде всего, стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья первоклассников. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребёнка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе не прогулки по магазинам, а прогулки именно на воздухе.

* С раннего утра настраивайте ребёнка на доброе отношение ко всему. Скажите: "Доброе утро", - и собирайтесь в школу без суеты.
* Придя с ребёнком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребёнку необходимо.
* Встречая ребёнка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте - ведь пока ещё не за что.
* Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечательно должно быть конкретным, а не касается личности ребёнка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребёнку не сколько замечаний сразу.
* Ни в коем случаи не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это ведёт либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.
* Я не встречала родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пелёнки, а вот за испачканные тетрадки - сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период марания неизбежен. Ребёнку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: "Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!". Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом.
* Сегодня одна из главных задач школы - оздоровление ребёнка, и поэтому в целях облегчения процесса адаптации первоклассника принимается ступенчатый режим учебных занятий с постепенным наращиванием учебной нагрузки: в сентябре - 3 урока по 35 минут каждый, со второго семестра - 4 урока по 35 минут.
* Духовное и физическое здоровье первоклассника зависит от контактов со всеми, кто работает в школе. Невозможно не уважать учителя начальной школы, он работает и живет жизнью своих ребят. Поддерживает словом и делом своего учителя, помогите ему. Ведь всё, что делается учителем, прежде всего, делается на благо вашего ребёнка.