

## **Что нужно знать родителям первоклассника?**

Если ребенок идет в первый класс, родителям необходимо заранее организовать режим дня ребенка, близкий к режиму дня будущего первоклассника в школе: достаточно ранний подъем (в большинстве школ учебные занятия начинаются в 8:00-8:30 часов), режим питания, достаточное количество сна в ночное время.

Обучение детей в 1-м классе осуществляется с соблюдением гигиенических требований: учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену; максимально допустимая недельная нагрузка для первоклассников должна быть не более 21 часа; использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (увеличение продолжительности уроков); рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут, 3-х разового питания и прогулок; обучение детей проводится без домашних заданий; предусмотрены дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

Количество часов, отведенных на освоение учебного плана общеобразовательного учреждения не должно превышать величину недельной образовательной нагрузки. Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять для обучающихся 1-х классов не более 4 уроков и 1 день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры.

При составлении расписания уроков различные по сложности предметы в течение дня и недели обязательно должны чередоваться: основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) с более легкими (уроки музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры). Наиболее трудные предметы должны проводиться на 2-м уроке. Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25-35см у обучающихся 1-4 классов.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся 1-2-х классов должен быть не более 1,5 кг. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один – для использования на уроках в общеобразовательном учреждении, второй – для приготовления домашних заданий или покупать первокласснику не портфель, а ранец.

Очень важно понимать, что ребенку необходимо полноценное горячее питание во время пребывания его в школе.

Напоминаем родителям, что они самостоятельно могут осуществлять контроль за питанием детей в школе в соответствии с МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».

Для облегчения и сокращения периода адаптации к образовательному процессу первокласснику следует обеспечить медико-психологическую помощь, которая осуществляется педагогами-психологами, врачами-педиатрами, учителями-логопедами, другими специально подготовленными педагогическими работниками в детских садах и в школах.

Для поддержания активности ребенка в период учебных занятий необходимо обеспечить его полноценный отдых и сон.

После занятий в школе ребенку необходимо обязательно отдыхать, желательно – на свежем воздухе. Перед сном следует исключить активные подвижные игры, компьютерные игры в гаджетах. Оптимальная продолжительность сна первоклассника должна составлять 11 часов.