

1. Оптимальной для первоклассников считается продолжительность сна -12 часов в сутки, для детей средних классов - до 9,5-10 часов, необходимо помнить, что во время сна организм не только отдыхает. В это время идет активная обработка информации, полученной во время активной деятельности. Этот сложный и тяжелый процесс происходит только в том случае, когда сон спокойный, непрерывный, полноценный. Для того, чтобы быстро заснуть, необходимо лечь всегда в одно и то же время. Просыпаться нужно не позднее семи часов, даже когда уроки в школе идут во вторую смену.
2. Установлено, что работоспособность школьника зависит от закона ритмических колебаний и на протяжении дня изменяется. Самый высокий уровень с 8 до 11 часов. Потом она понемногу падает, поминутно понижается к 14 часам. Во второй половине дня начинается новый подъем, и до 18-19 часов работоспособность остается высокой. Поэтому школьникам, которые учатся во вторую смену, необходимо садиться за книги уже через час после школы или после обеда.
3. Начинать уроки нужно с предметов средней трудности. Какое-то время уйдет на период сработанности. Потом нужно браться за более тяжелые предметы, а легкие делать в последнюю очередь. Какой предмет считать тяжелым - должен решать каждый по-своему.
4. После каждых 40-50 минут занятий необходимо делать 10-минутные перерывы, во время которых лучше всего сделать несколько гимнастических упражнений или легкую домашнюю работу. Чтобы работа была более эффективна, следует садиться за уроки в одно и то же время.
5. В рационе ребенка необходимо присутствие:
- за два часа до сна салат: яблоко, морковь, капуста, зелень, растительное масло. Выпить за 30 минут до сна стакан теплого молока;
- утром на завтрак фруктовый салат: яблоко, морковь, изюм, орехи, лимон, мандарин, банан, чай с шиповником.

Как поддержать стремление ребенка ходить в школу?

В первые недели пребывания в школе ребенку очень хочется рассказать дома обо всем увиденном, услышанном, пережитом. Обязательно поддержите это стремление, смелее радуйтесь победам и вместе преодолевайте трудности. Подбадривайте поступки ребенка ласковым словом или поучите горьким молчанием. В конце концов, ребенок приобретет в вашем лице близкого друга. А ведь это самое важное.

Как правильно организовать выполнение домашних заданий?

1. Не позволяйте всю работу перекладывать на ваши плечи, иначе пропадет главная цель домашних заданий - самостоятельное их выполнение.
2. Научите пользоваться расписанием уроков и правильно выкладывать необходимые учебники и принадлежности на столе.
3. Приучите ребенка выполнять задание сначала в черновике и самостоятельно преодолевать все трудности.
4. При проверке выполненного не спешите сразу все исправить, пусть ребенок пойдет и подумает еще раз. Подсказки делайте в самых крайних случаях. Не навязывайте свою помощь. Дарите ребенку радость собственных побед.
5. Для воспитания организованности некоторым ребятам рекомендуется указывать часы и засекать время.

6. Научите ребенка самостоятельно собирать портфель, но не забывайте потом проконтролировать.

Как узнать о достижениях ребенка, если учительница пока еще не выставляет оценок?

Успехи в учебной деятельности достигаются не сразу, и, чтобы не отбить у ребят желание учиться, работать на уроках, учителя отказываются от негативных оценок. Дети воспринимают словесную оценку своей деятельности: похвалу, подбадривание, напутствие.

А родители узнают о своем ребенке от учителя: из характеристики или по результатам тестирования.

Что делать, если ваш ребенок не хочет идти в школу?

По данным психологов, примерно 10 % детей не хотят идти в школу, потому что слышали о ней нелестные высказывания взрослых; около 8% получили негативный настрой от старших детей. Малыши верят во все без доказательств, поэтому очень важно, чтобы будущий первоклассник получал позитивную информацию о школе от близких людей. Вторая причина - если ребенок "не наигрался", но его психика очень пластична, и, придя в класс, он скоро начнет испытывать удовольствие от процесса обучения. Иногда для решения этой проблемы достаточно дать понять ребенку, что учеба в школе - это обязанность каждого современного человека, и от соблюдения этих обязанностей будет зависеть отношение к нему окружающих. Но не принуждайте малыша заранее любить то, что он еще не познал.

Как определить, готов ли ребенок к школе?

Не существует четкого перечня того, что должен знать и уметь ребенок к моменту поступления в школу. Государство обязуется организовать обучение детей независимо от их здоровья или степени готовности. Поэтому следует говорить лишь о наличии признаков готовности к школьному обучению.

1. Ребенок должен быть физически готов к этой достаточно тяжелой в умственном и физическом плане работе. Поэтому консультации у медиков - это обязательный этап подготовки к школе. Ведь наличие у дошкольника острых и хронических заболеваний или недоразвитие функциональных систем требует для него специфических условий.

2. Социальная готовность - проявление активности в общении, любознательности, живого интереса ко всему окружающему. Чрезмерная робость, безразличие могут затруднить процесс адаптации к школе и требуют внимательного отношения со стороны родителей и учителей.

3. Интеллектуальная готовность - владение определенной системой знаний и умений. Здесь важно помнить: ориентация на тесты не должна заслонять личность и индивидуальность ребенка. Не переусердствуйте - чрезмерно осведомленный ребенок сможет быстро утратить свой познавательный интерес к школе.

4. Желание учиться - самый важный критерий. Поддерживайте интерес ребенка и ни в коем случае не запугивайте будущих первоклассников.