



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

5

?

КАК НАУЧИТЬ
ПЕРВОКЛАССНИКА СОБЛЮДАТЬ
РАСПОРЯДОК ДНЯ.

1

Купите офисную бумагу, яркие маркеры или фломастеры и вместе с ребенком составьте Распорядок дня.

Распорядок дня поможет ребенку привыкнуть к новым условиям жизни, а вам – избежать детских слез.

2

Занятия в 1-м классе проводятся только в первую смену по пятидневной рабочей неделе.* Каждая школа имеет право устанавливать свое расписание занятий. Но основные требования к общему распорядку дня должны соблюдаться.

ПРИМЕР РАСПОРЯДКА ДНЯ НА УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ

- Подъем в одно и то же время, чтобы ребенок привык к порядку. Например, в 07.00, за 1-1,5 часа до начала занятий. Примерное время формирования устойчивой привычки – 1-2 месяца
- Утренняя гимнастика и гигиенические процедуры: 10-15 минут
- Завтрак: 20-30 минут
- Учебное время: 4 часа
- Обед: 30-40 минут
- Пребывание на открытом воздухе (прогулка, игры): 45-60 минут
- Полдник: 15-25 минут
- Самостоятельные учебные занятия: 2 часа
- Вечерняя прогулка: 1 час
- Ужин: 20-30 минут
- Свободное время (занятие по интересам): 40-60 минут
- Примерный сон первоклассника: не менее 10 часов в сутки



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

4

?

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ
ПОРТФЕЛЬ (РЮКЗАК) ДЛЯ
ПЕРВОКЛАССНИКА.

1

Пустой школьный портфель (рюкзак) для ученика начальных классов не должен весить более 600-700 граммов.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРТФЕЛЬ (РЮКЗАК)

Ширина портфеля (рюкзака) — не больше ширины плеч

Высота — не выше плеч, низ — не выше бедер

Свето-отражающие вставки

Множество карманов

Маркировка с возрастом

МАКСИМАЛЬНЫЙ
ВЕС НЕ БОЛЕЕ
15%
ОТ ВЕСА
РЕБЕНКА

Регулируемые широкие и мягкие лямки

Оборудован дополнительными ремнями

Твердая ортопедическая спинка

Мягкие подушечки на спине

2



ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ

Боль в плечах, шее и спине, их неестественное положение

Следы на коже от лямок

Покраснение и онемение в руках

Неестественная спотыкающаяся походка, трудности с подъемом по лестнице



ЧАСТЫЕ ОШИБКИ

Покупка слишком большого портфеля (рюкзака)

Неправильное ношение

Перегрузка портфеля (рюкзака)

Неправильное распределение веса

!

Портфель (рюкзак) первоклассника с комплектом учебников и письменными принадлежностями не должен весить больше 1,5 кг (требования СанПин).



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

6

?

КАКОЙ СТУЛ И СТОЛ ВЫБРАТЬ
ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКА.

1

Выбирайте стул с регулируемой высотой сидения и положением спинки. Это поможет подстроить стул под рост, особенности тела ребенка и сохранить его правильную осанку.

2

- Высота стола зависит от роста ребенка: 52 см – при росте до 120 см, 60 см – при росте ребенка больше 120 см.
- Габариты письменного стола можно считать оптимальными, если его край оказался точно на уровне груди сидящего ребенка, а ноги стоят под прямым углом.
- Глубина рабочей поверхности: 60–80 см, Ширина рабочей поверхности: 120–160 см.



3

ЛАМПА

слева (для правши)
справа (для левши)

ЧАСЫ

чтобы делать
досрочные
перерывы каждый час

КРАЙ СТОЛА

должен находиться
на несколько
сантиметров ниже
уровня груди, чтобы
сидящий ребенок
мог опираться о
поверхность локтей,
не горбясь при этом
и не задирая локти

СТОЛ

должен стоять
левым боком к окну,
чтобы стена комнаты
была за ребенком,
а не перед ним.

ПОДСТАВКА ДЛЯ УЧЕБНИКОВ

под углом 30–60° к поверхности стола



8–10 см
расстояние между
голенями ребенка
и краем стола

СТОПЫ
должны полностью
касаться пола, а колени
отбрасываться под прямым углом

!

Выбирая стол, возьмите с собой ребенка, только
так вы выберете стол, который идеально ему подходит



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

10

У РОДИТЕЛЕЙ ЕСТЬ ОБЯЗАННОСТИ:

- обеспечивать получение их детьми общего образования;
- соблюдать правила внутреннего распорядка школы, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся;
- соблюдать порядок регламентации образовательных отношений между образовательной организацией, обучающимися и их родителями;
- уважать честь и достоинство обучающихся и работников образовательной организации.

У РОДИТЕЛЕЙ ЕСТЬ ПРАВА:

- на выбор школы, языка, языков образования;
- преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами;
- на ознакомление с локальными нормативными актами школы, образовательными программами, методами обучения и воспитания, образовательными технологиями, оценками успеваемости своих детей;
- на получение информации о всех видах планируемых обследований обучающихся, давать согласие на проведение

таких обследований или участие в таких обследованиях, отказываться и получать информацию о результатах обследований:

- на согласие или несогласие предоставлять персональные данные для обработки (свои и ребенка);
- на добровольное согласие или отказ участвовать в привлечении дополнительных средств на нужды школы (сбор пожертвований, целевых взносов).



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

1

?

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ
И УМЕТЬ ПЕРВОКЛАССНИК.

1

- Уметь общаться со сверстниками и взрослыми.
- Знать основные правила поведения.
- Уметь слушать и понимать речь взрослого.

2

Уметь отвечать на вопросы и коротко рассказывать о себе:

- имя, фамилия;
- домашний адрес;
- имена членов семьи;
- что любит делать;
- во что любит играть.

3

Уметь выполнять простые устные задания взрослого.

!

В школе ваш ребенок научится читать, писать, считать, рассуждать, рассказывать. Ему может быть сложно, особенно в первые месяцы, поэтому ребенку очень нужны ваши поддержка и понимание!



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

8

!

Важные моменты для родителей первоклассников

1

- ! Поддержите в ребенке его стремление стать школьником и хорошо учиться.
- ! Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- ! Помните, ребенок имеет право на ошибку. Ошибка – это нормально. Никто не учится без ошибок.

2

- ! Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие: возможно, адаптация ребенка к школе проходит не совсем гладко. Обсудите это с врачом, психологом.
- ! Знайте: даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание.
- ! Не пропускайте трудности, возникающие у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Помогите ему с ними справиться.

3

- ! Не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- ! Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- ! Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее радости и привычных дел. У первоклассника должно оставаться достаточно свободного времени для любимых занятий.

!

Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха.
В каждом его деле обязательно найдите то, за что можно похвалить.