

## Дорогие мамы и папы!

Совсем скоро ваш малыш впервые переступит школьный порог. Это волнительное время для всей семьи. Чтобы первый класс стал не испытанием, а радостным открытием, мы подготовили для вас эту памятку. В ней — самые важные советы, проверенные временем и опытом.

*Помните: школа и семья — одна команда. Вместе мы сможем всё!*

### 1. Главное — желание учиться

Школьные успехи начинаются не с умения читать, а с горящих глаз. Если ребёнку интересно узнавать новое — он научится всему.

#### Как поддержать любознательность:

- Отвечайте на вопросы. Даже если их сто, даже если они кажутся глупыми.
- Удивляйтесь вместе. Смотрите на облака, ищите следы животных в парке, наблюдайте за муравьями.
- Читайте книги и обсуждайте прочитанное: «А как бы ты поступил на месте героя?»
- Не отмахивайтесь от детских «почему» — это главный двигатель развития.

### 2. Режим дня — основа успеха

Резкий переход к ранним подъёмам — огромный стресс для организма. Готовьтесь заранее.

#### Что сделать уже сейчас:

- За 2–3 месяца до школы начните постепенно сдвигать режим. Каждые 3–4 дня будите ребёнка на 15 минут раньше.
- Идеальное время подъёма для первоклассника — 7:00–7:30. Отход ко сну — не позже 21:00.
- Первоклассник должен спать **не меньше 10–11 часов**. Если ребёнок не высыпается, он не сможет усваивать информацию и будет капризничать.
- Уберите гаджеты за час до сна. Синий свет экрана мешает выработке мелатонина.

### 3. Самостоятельность

В школе никто не поможет завязать шнурки и не соберёт портфель. Учите ребёнка справляться самому.

#### Чему важно научить:

- Одеваться и раздеваться без помощи взрослого.
- Завязывать шнурки (или выбирать обувь на липучках).
- Складывать вещи в рюкзак.
- Убирать за собой игрушки и рабочее место.
- Мыть руки, пользоваться туалетом, сморкаться.

**Совет:** Доверяйте ребёнку домашние дела. Пусть он поможет накрыть на стол, полить цветы, разобрать покупки. Это воспитывает ответственность.

### 4. Учимся общаться

В школе ребёнку предстоит находиться в коллективе 4–6 часов в день. Умение общаться важнее таблицы умножения.

#### Чему научить до школы:

- Знакомиться: «Привет, меня зовут Миша. Давай играть вместе!»
- Просить о помощи: «Помоги мне, пожалуйста».
- Благодарить, извиняться, мириться.
- Ждать своей очереди.
- Слушать другого, не перебивая.

**Как тренировать:** Ходите на детские площадки, записывайте ребёнка в кружки, где есть другие дети. Играйте в настольные игры с правилами — они учат соблюдать очерёдность и достойно проигрывать.

### 5. Адаптация. Первые полгода

Первые 2–3 месяца — самый сложный период. Организм ребёнка работает на пределе.

#### Золотые правила адаптации:

- **Никаких новых кружков!** Оставьте только те, что были до школы и приносят радость.
- Выходные — для отдыха. Не пытайтесь «наверстать» учёбу.
- Следите за признаками утомления: капризы, нарушение сна, отказ от еды, частые болезни. Это сигнал снизить нагрузку.

- Если видите, что ребёнок устал — разрешите отдохнуть, даже если уроки не доделаны. Здоровье важнее.

## 6. Что спрашивать вместо оценок?

В первом классе нет оценок. Но вопросы «что ты получил?» могут ранить и отбить желание учиться.

### Лучшие вопросы после школы:

- «Что сегодня было самым интересным?»
- «С кем ты сегодня играл? Во что?»
- «Что тебя удивило?»
- «Что было трудным, а что — легко?»
- «Кому ты сегодня помог? Кто помог тебе?»

### Чего делать НЕЛЬЗЯ:

- Сравнить с другими («А вот Петя уже...»).
- Упрекать за ошибки («Опять плохо написал!»).
- Делать уроки за ребёнком. Ваша задача — организовать процесс, а не выполнять задания.

## 7. Ваше спокойствие — залог его спокойствия

Дети — зеркало наших эмоций. Если вы тревожитесь, ребёнок тревожится в три раза сильнее.

### Как сохранять спокойствие:

- Верьте в своего ребёнка. Он справится, потому что вы рядом.

- Не требуйте идеальности. Ошибки — это опыт.
- Провожайте в школу с улыбкой: «Удачи! Я тобой горжусь! Вечером встретимся».
- Встречайте с объятиями, а не с вопросами. Сначала радость, потом разговоры.
- Помните: школьные трудности временны. Любовь и поддержка — вечны.

### Чек-лист:

- За 2–3 месяца настроили режим (подъём до 8:00, сон до 21:00)
- Проверили зрение, слух, осанку, посетили невролога (если есть вопросы)
- Ребёнок умеет самостоятельно одеваться, завязывать шнурки
- Умеет просить о помощи, знакомиться, извиняться
- Знает домашний адрес, ФИО родителей, телефоны экстренных служб
- Мы договорились: первые полгода — никаких новых кружков
- Мы помним: вместо оценок спрашиваем про друзей и интересное
- Главное: мы любим своего ребёнка просто так, не за успехи

*Самая лучшая подготовка к школе — это счастливое детство, наполненное любовью, игрой и верой в себя. Всему остальному ребёнок научится в школе, если вы будете рядом.*

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 41

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ



Буклет подготовила:  
Педагог-психолог Абрамова В.В.

г. Екатеринбург  
2026г.