



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

2

?

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ  
УТРО ПЕРВОКЛАССНИКА.

?

НУЖНО ЛИ ДЕЛАТЬ  
ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ.



1

- Разбудите ребенка спокойно, ласковыми словами.
- Не торопите ребенка. У него должно быть время без спешки встать, умыться, позавтракать и одеться.

2

В первом классе не должно быть домашних заданий.\* Однако при желании и возможности после школы можно позаниматься с ребенком повторением пройденного на уроках материала (после того как ребенок отдохнул после школы, погулял на свежем воздухе).



!

Помните, что в первом классе оценок нет – учитель может использовать положительные отметки (не оценки) в качестве похвалы за хорошо выполненное задание.





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

3

?

ЧТО ПОЛОЖИТЬ В ПОРТФЕЛЬ  
(РЮКЗАК) ПЕРВОКЛАССНИКУ.

1

Вместе с ребенком проверьте, все ли нужные для учебы вещи есть в портфеле (рюкзаке): пенал, дневник, обложки, ручки, карандаши, линейка, альбом, краски, кисточки, учебники (если уже выдали в школе).

2

Комплект учебников в школе должен выдаваться бесплатно. Это указано в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и в федеральных государственных образовательных стандартах общего образования.

3

Собрать портфель (рюкзак) лучше накануне вечером, чтобы не забыть необходимые вещи.

!

Не запрещайте ребенку брать с собой в школу игрушки, но проследите, чтобы его портфель (рюкзак) не был перегружен.



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

РАНЕЦ ДОЛЖЕН  
ВЕСИТЬ НЕ БОЛЕЕ  
**15%**  
ОТ ВЕСА  
РЕБЕНКА

Регулируемые широкие и мягкие ляжки

Оборудован дополнительными ремнями

Твердая ортопедическая спинка

Мягкие подушечки на спине

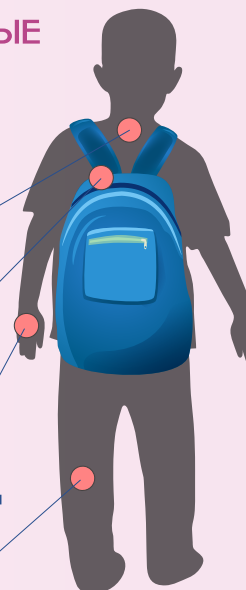
## ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ

Боль в плечах, шее и спине, их неестественное положение

Следы на коже от лямок

Покалывание 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

2

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

!





# 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 привыкал 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