



ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ!

Роспотребнадзор напомнил основные требования, которые пригодятся родителю каждого школьника и особенно родителям будущих первоклассников.

Совсем скоро будущие первоклассники сядут впервые за школьную парту. Родители не всегда знакомятся с нормативами, отправляя свое чадо в школу. Тем не менее, они очень важны!

Прежде всего, для здоровья и правильного развития ребенка Роспотребнадзор напомнил требования к весу школьных принадлежностей, их качеству, а также к самому учебному процессу.

Общий **вес учебников**, которые первоклассники и второклассники носят в своем ранце, не должен превышать 1,2 килограмма. Для 3, 4, 5 и 6 классов норма составляет до 2,2 килограмма. Для 7-8 классов — до 3,2 килограмма, 9-11 классов — до 3,7 килограмма.

Масса учебных изданий для 1 -3 (4)-х классов не должна быть больше 300 граммов, 400 граммов - норма для 5 - 6-х классов, 500 граммов - для 7 - 9-х классов и 600 граммов - для 10 - 11-х классов. Печать в школьных учебниках должна быть четкой, интенсивно черного цвета и равномерной.

Получается, что вес учебников, тетрадей и школьных принадлежностей, к примеру, первоклассника не должен быть больше полутора килограммов. К этому числу нужно еще добавить вес портфеля. Ранцы специалисты рекомендуют покупать из легкого и прочного материала с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. По нормам, портфель без учебников для учащихся 1 - 4 классов не должен быть тяжелее 700 граммов.

В итоге получается **2,2 килограмма** - таков **максимальный рекомендованный вес портфеля** со всем необходимым для первоклашек. 3,2 - для остальных учеников начальной школы.

Кроме того, Роспотребнадзор напоминает, что согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям, **учебные занятия** в первых классах проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену. В первом полугодии должен использоваться «ступенчатый» режим обучения: в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут, январь - май - по 4 урока по 45 минут. В середине учебного дня необходима 40-минутная динамическая пауза.

Обучение проводится без балльной системы оценки знаний и домашних заданий.

Уважаемые родители, очень скоро придет день, когда ваш ребёнок переступит порог школы. Вы можете многое сделать для того, чтобы облегчить малышу первые, самые трудные шаги в школе, а именно, взятие рубежа под названием «грамота».

Ребенок, поступающий в школу, должен:

1. правильно произносить все звуки родного языка;
2. пересказывать знакомые сказки и рассказы;
3. составлять рассказы и сказки по картинке (серии картинок)
4. уметь слушать и слышать
5. иметь развитую мелкую моторику рук.

Помогите вашему ребенку! Побольше играйте, общайтесь, беседуйте, читайте и рассказывайте, задавайте вопросы вместе и вместе ищите на них ответы! Только так ваш ребенок будет успешным в школе!



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.

2

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



НЕ БОЛЕЕ ДВОЙНОЕ
ВЕСИТЬ НЕ БОЛЕЕ
15%
ОТ ВЕСА
РЕБЕНКА

Регулируемые
ширине
и мягкие лямки

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 лямки

Покраснение
и опекание
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

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

9

1

В Российской Федерации право личности на всеобщее и бесплатное общее образование в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами общего образования гарантировано ст. 43 Конституции РФ и законом «Об образовании в Российской Федерации».

3

Проведение специального отбора (собеседование, тестирование) как условия приема в 1 класс не допускается.

В законе об образовании представлены права родителей обучающегося, права образовательной организации, права самого ученика и гарантии по их реализации.

2

Никто не имеет права отказать человеку в получении общего образования, если это не оговорено законом.

Все программы учебных предметов, факультативных занятий, внеурочной деятельности в муниципальных и государственных школах для вашего ребенка реализуются бесплатно.



За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей, установленных Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» и иными федеральными законами, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся несут ответственность по законодательству Российской Федерации.



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.

*Пункт 10-10 СанПиН 2.4.2.2821-10.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

8

!

Важные моменты для родителей первоклассников

1

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

2

- 1 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.
- 1 Знайте: даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание.
- 1 Не пропускайте трудности, возникающие у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Помогите ему с ними справиться.

3

- 1 Не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- 1 Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- 1 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.



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

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

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
- Подъем: 15-25 минут
- Самостоятельные учебные задания: 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

*Пункт СанПиН 2.4.2.2821-10