

# Що потрібно для успішного старту першокласника. Рекомендації батькам

Перший клас — певною мірою випробування для дітей і батьків. Нові форми роботи, зміна розпорядку дня та незнайомий колектив. Скористайтеся рекомендаціями та допоможіть дитині підготуватися до навчальної діяльності



## Самоорганізація

Час від часу пропонуйте дітям виконати вдома завдання, що безпосередньо не пов'язане з освітнім процесом. Наприклад, розповісти про свої враження від екскурсії, підготувати виступ до родинного свята, намалювати листівку другу, скласти розповідь про домашнього улюбленця тощо. Складіть разом розклад цікавих справ, де схематично позначте вид діяльності та час, зокрема на вихідні. Тут можна визначити час для гри, рухливих розваг, сталих домашніх обов'язків тощо. Розмістіть розклад на видному місці, бажано біля годинника. Так ви допоможете майбутньому першокласнику «подружитися з часом» і сформувати навички самоорганізації, зокрема:

- дотримуватися режиму дня;
- виконувати домашнє завдання самостійно та вчасно.

Надалі ці навички зумовлять у дитини відповідальне ставлення до систематичного виконання завдань.



## Упевненість у собі

Підтримуйте віру дитини у власні сили та формуйте в неї адекватну самооцінку. Шестирічний першокласник — дошкільник за віковими характеристиками — навчається, аби продемонструвати свої досягнення батькам, педагогам, одноліткам, бути «дорослим» і значущим. Тому не

забувайте цікавитися настроєм дитини та її шкільними справами. Бо якщо вона відчує, що вам байдуже, то втратить жагу до навчання.



### Здоров'я

Зверніть увагу на стан фізичного розвитку та здоров'я дитини. Не ігноруйте хронічні захворювання чи алергію. Зважайте також на часті (4—6 разів на рік) захворювання дитини. Від стану здоров'я залежить, як вона буде навчатися, сприймати й пізнавати навколишній світ, запам'ятовувати інформацію, мислити, читати, писати, розв'язувати завдання тощо. Тож зважайте на цей чинник, аби визначитися, чи варто вже віддавати дитину до школи.



### Раціон і режим

Забезпечуйте майбутньому першокласнику повноцінне сон і їжу. Установлений час сну — це найліпший спосіб допомогти вашій дитині вчасно засинати й повноцінно висипатися. Лише завдяки цьому вона зможе поповнити енергію, яку витратила протягом дня. Щодо їжі, то вона має бути поживною, щоб організм отримував речовини, необхідні для нормальної роботи мозку, серця, легенів та інших органів. Окрім того, збалансоване харчування запобігає гіповітамінозу.



### Рухова активність

Організуйте активність дитини. Якщо вона постійно рухається: стрибає, бігає, грається, — то вона здорова. Тож не зупиняйте дитину й не примушуйте її посидіти. Натомість грайте в рухливі ігри, що розвивають гнучкість, спритність

і швидкість. Улітку привчайте приймати прохолодний чи контрастний душ, купайтеся у відкритих водоймах — це зміцнить нервову, імунну й інші системи організму. Такі заходи сприятимуть повноцінному фізичному розвитку дитини, загартують її та поліпшать стан здоров'я.

## Комунікація

Зважайте на самовідчуття дитини в колективі. Це ще один важливий показник готовності до школи. Сором'язливий першокласник, найімовірніше, втомлюватиметься від великої кількості однолітків. «Діти штурхаються і шумлять», — скаже він, коли повернеться додому після уроків. Що потрібно зробити, якщо дитина втомлюється від однолітків у школі? Найперше — не залишайте її на групу продовженого дня.

Активні й товариські діти також можуть зіткнутися з проблемами спілкування. Наприклад, не вміють тримати дистанцію з дорослим, якому може бути неприємним фамільярне ставлення. Тому навчайте дитину спілкуватися з однолітками й дорослими відповідно до соціальних норм.



## Уважність

Дізнайтеся, як дитина розуміє, сприймає та запам'ятовує інструкцію. Запропонуйте їй зібрати щось із конструктора, приміром будиночок із шести кубиків. Або виконати графічне завдання, наприклад, домалювати поруч із певною фігурою ще кілька таких самих. Зверніть увагу, скільки часу знадобиться дитині, щоб почати виконувати завдання. Якщо вона більше п'яти хвилин не може сконцентруватися, то й у класі, після того як учитель дасть завдання, вона ловитиме гав і не включиться вчасно у процес.