



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 лямки

Оборудован дополнительными ремнями

Твердая ортопедическая спинка

Мягкие подушечки на спине

2



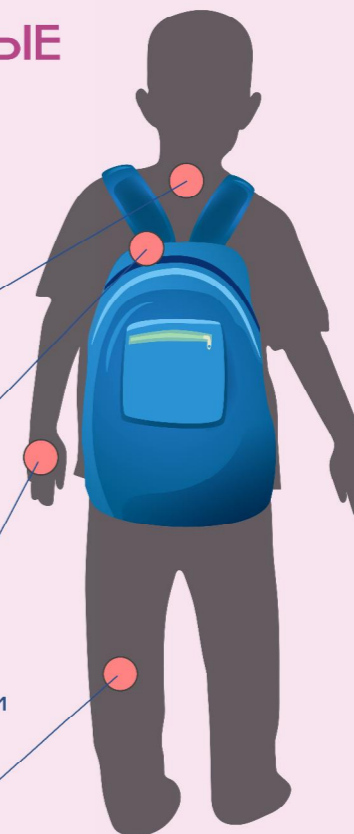
## ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНКИ

Боль в плечах, шее и спине, их неестественное положение

Следы на коже от лямок

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

!

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

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
- Пробывание 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

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 ребенка-левши)

### ЧАСЫ

чтобы делать  
десятиминутные  
перерывы каждый час

### КРАЙ СТОЛА

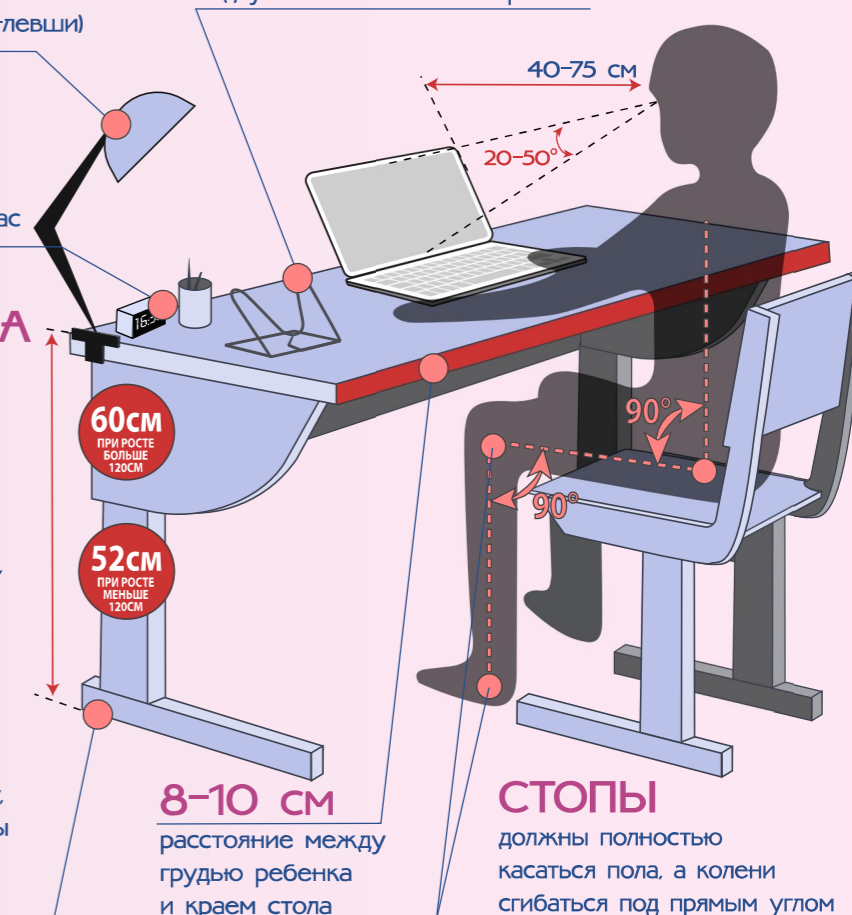
должен находиться на несколько сантиметров ниже уровня груди, чтобы сидящий ребенок мог опираться о поверхность локтями, не горбясь при этом и не задирая локти

### СТОЛ

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

### ПОДСТАВКА ДЛЯ УЧЕБНИКОВ

под углом 30–40° к поверхности стола



8–10 см

расстояние между  
грудью ребенка  
и краем стола

СТОПЫ

должны полностью  
касаться пола, а колени  
сгибаться 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

7

?

КАКИЕ ДОКУМЕНТЫ  
НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ  
ПОСТУПЛЕНИЯ В 1 КЛАСС.



!

Перечень документов для поступления  
в первый класс определяется Уставом школы.



## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ:

1

- ! ЛИЧНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ РОДИТЕЛЯ (законного представителя) ребенка;
- ! оригинал СВИДЕТЕЛЬСТВА О РОЖДЕНИИ ребенка;
- ! СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ребенка по месту жительства или по месту пребывания на территории, за которой закреплена данная школа, или документ, содержащий сведения о регистрации ребенка по месту жительства или по месту пребывания на закрепленной территории (предъявляется в обязательном порядке);
- ! оригинал документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) (предъявляется при подаче заявления о приеме в школу).



## ДОКУМЕНТЫ, ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫЕ ПО УСМОТРЕНИЮ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ):

2

- медицинская карта ребенка; выписка из прививочного кабинета;
- копия полиса медицинского страхования ребенка;
- фото ребенка;
- психолого-педагогическая характеристика ребенка;
- анкета (форма анкеты предлагается в школе).





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. Помогайте 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.