

**ПАМЯТКА**

**для родителей первоклассников**

**«Как помочь ребенку легче адаптироваться к школе»**

**1. Соблюдайте режим дня (даже в выходные дни), обеспечивая полноценный сон и обязательные прогулки на свежем воздухе.**

**2. Следите за тем, чтобы у ребенка было разнообразное и здоровое питание, прием поливитаминов – по рекомендации педиатра.**

**3. Провожая ребенка в школу, пожелайте ему удачи, хорошего дня, но ни в коем случае не напутствуйте: «Веди себя хорошо, не подведи меня…» и т. д.**

**4. Встречая после школы, не утомляйте ребенка вопросами типа: что было на уроке, спрашивали ли тебя сегодня? Но если ребенку нужно чем-то поделиться с вами, выговориться, постарайтесь выслушать незамедлительно.**

**5. Позвольте ребенку отдохнуть 2-3 часа после школы. В это время он может поиграть в спокойные игры или поспать.**

**6. Не завышайте свои личные требования к ребенку.**

**7. Будьте терпеливы. Перед вами всего лишь семилетний ребенок.**

**8. Не сравнивайте ребенка со сверстниками, ведь все дети разные.**

**9. Хвалите ребенка! Это хороший стимул и настрой на позитив.**

**10. Будьте оптимистами и помните, что решение всех существующих проблем и успешность вашего ребенка – в ваших руках!**