**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ**

**«АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ»**

* Уделяйте больше внимания своему ребенку, это так важно для него. Внимание - это то, от чего делается хорошо, приятно.
* Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
* Составьте вместе с первоклассником режим дня, следите за его соблюдением.
* Будите ребёнка заранее, не в последний момент перед уходом в школу.
* Кормите ребёнка перед школой и после здоровой пищей, а не бутербродами.
* Разрешайте ребёнку больше двигаться и играть на свежем воздухе.
* Выполняйте домашние задания с ребёнком не сразу после школьных уроков.
* Следите, чтобы ребёнок находился у телевизора и за компьютером не более 40-45 минут в день.
* Не кричите на ребёнка, разговаривайте с ним в спокойном тоне.
* Не наказывайте ребёнка физически.
* Не требуйте от ребёнка только отличных результатов в школе, если он к ним не готов.
* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю.