

**Классный
блокнот для
первоклассных
родителей !**




Уважаемые мамы, папы!

Первого сентября ваш ребенок стал первоклассником. Первый год учебы будет для него годом новых знакомств, привыкания к одноклассникам и учителям, годом творческих успехов и познания неизвестного.

Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, тогда малыш доверит вам самое сокровенное.

Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника. Верьте в ребенка, верьте в учителя.



Классный блокнот родителей
ученика 1 _ класса

Учебное
заведение

МОУ СОШ № 44

Адрес

ул. Гагарина дом
22

Телефон

Директор школы Степанюк Наталья
Владимировна

Зав. уч. частью

Наумова Валентина
Ивановна

Классный
руководитель

Школьный
психолог

Данилова Марина
Владимировна

Январь 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

Февраль 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

Март 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

Апрель 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

Май 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

Июнь 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

Июль 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

Август 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

Сентябрь 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

Октябрь 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

Ноябрь 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
44		1	2	3	4	5	
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Декабрь 2017							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
48						1	2
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

Календарь: номера недель и праздники
2017
Kalendar-365.ru

1 Января Новый год
7 Января Рождество Христово
14 Января Старый Новый год
19 Января Крещение Господне
14 Февраля День Святого Валентина
23 Февраля День защитника Отечества

8 Марта Международный женский день
1 Апреля День смеха
1 Мая Праздник весны и труда
6 Мая День Георгия Победоносца
9 Мая День Победы
12 Июня День независимости России

29 Июня День партизан и подпольщиков
8 Июля День семьи, любви и верности
1 Сентября День знаний
4 Ноября День народного единства
29 Ноября День матери
9 Декабря День Героев Отечества

Январь 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Февраль 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28				

Март 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

Апрель 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

Май 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

Июнь 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

Июль 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

Август 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
31			1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

Сентябрь 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

Октябрь 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

Ноябрь 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

Декабрь 2018							
№	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
48							1
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						

Календарь: номера недель и праздники
2018
Kalendar-365.ru

1 Января Новый год
7 Январ



Расписание уроков

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница

Расписание внеурочных занятий

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница

Расписание звонков

	Пн - чт	пятница
1 урок		
2 урок		
3 урок		
4 урок		
5 урок		



Важно!

Осенние каникулы	
Зимние каникулы	
Доп. Каникулы для 1 кл	
Весенние каникулы	
Летние каникулы	

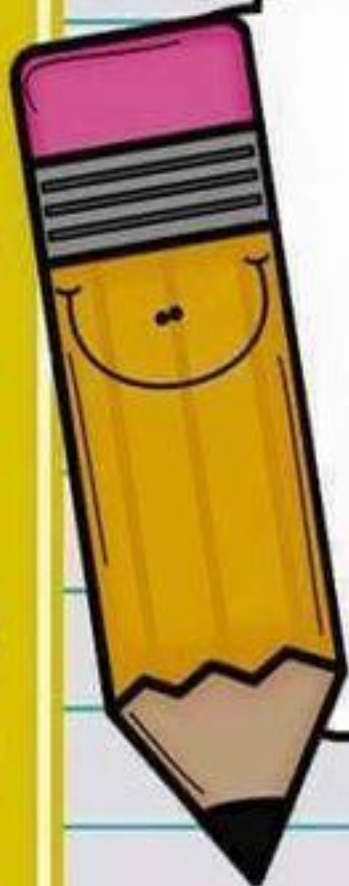
Родительские собрания (каждый 5 понедельник четверти)

1 четверть	
2 четверть	
3 четверть	
4 четверть	

Педагогические консультации.

1 четверть	
2 четверть	
3 четверть	
4 четверть	

1 четверть



5/27/17



Адаптационный период в школе.

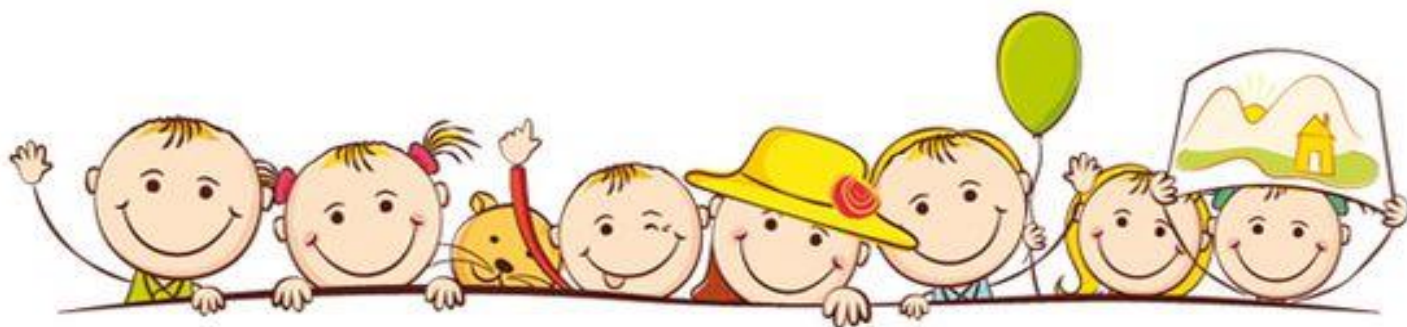
Вы, родители, можете немало сделать для того, чтобы ребенок любил школу и учился с радостью.

Прежде всего, вы будете каждый день интересоваться школьными событиями. Знания детей первого класса в течение учебного года не оцениваются в баллах. Поэтому вместо вопроса *«Какую отметку ты получил?»* спросите: **«Что сегодня было самое интересное?»**, **«Чем вы занимались на уроке чтения?»**, **«Что веселого было на уроке физкультуры?»**, **«В какие игры вы играли?»**, **«Чем вас кормили сегодня в столовой?»**, **«С кем ты подружился в классе?»** и т.д.

Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Помните: для ребенка что-то не уметь и что-то не знать - это нормальное положение вещей. На то он и ребенок.

Нельзя сравнивать ребенка с другими, почаще хвалите его за успехи и достижения. Признайте за своим ним право на индивидуальность, право быть другим.

Помните: ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Только положительно оценивайте учебу вашего малыша!



55 способов сказать ребенку «я тебя люблю»

Уважаемые родители!

Чтобы ребенок ощутил вашу поддержку и заботу, любовь и внимание, чтобы он почувствовал себя близким и нужным, обязательно говорите ему слова любви и восхищения. Это поможет вашему малышу учиться с радостью и увеличит его желание ходить в школу.

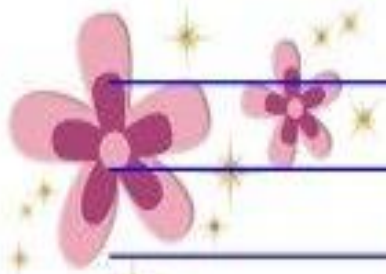
Мы думаем, что в вашем арсенале найдутся и другие признания, адресованные вашему первокласснику, и вы с удовольствием продолжите предложенный список.

1. Молодец!	29. Ярко, образно.
2. Хорошо!	30. Очень эффектно.
3. Удивительно!	31. Прекрасное начало.
4. Гораздо лучше, чем я ожидал.	32. Ты - просто чудо.
5. Лучше, чем все, кого я знаю.	33. Ты на верном пути.
6. Великолепно!	34. Здорово!
7. Прекрасно!	35. Ты в этом разобрался.
8. Грандиозно!	36. Ты ловко это делаешь.
9. Незабываемо!	37. Это как раз то, что нужно.
10. Именно этого мы давно ждали.	38. Ух!!!
11. Это трогает меня до	39. Поздравляю.

глубины души.	
12. Сказано здорово - просто и ясно.	40. Я тобой горжусь.
13. Остроумно.	41. Я просто счастлив.
14. Экстра-класс.	42. Мне очень важна твоя помощь.
15. Талантливо.	43. Работать с тобой - просто радость.
16. Ты - одаренный.	44. Ты мне необходим.
17. Ты сегодня много сделал.	45. Для меня важно все, что тебя волнует, радует, тревожит.
18. Отлично!	46. Я сойду с ума, если с тобой что-нибудь случится.
19. Уже лучше.	47. С каждым днем у тебя получается все лучше.
20. Еще лучше, чем я мог подумать.	48. Для меня нет никого, красивее тебя.
21. Потрясающе.	49. Научи меня делать так же.
22. Замечательно.	50. Тут мне без тебя не обойтись.
23. Поразительно.	51. Я знал, что тебе это по силам.
24. Неподражаемо.	52. Ты мне нужен именно такой, какой есть.
25. Несравненно.	53. Никто мне не может заменить тебя.
26. Красота!	54. Я горжусь тем, что тебе это удалось.
27. Как в сказке.	55. Я сам не смог бы сделать лучше.
28. Очень ясно.	

Цель воспитания - это научить наших
детей обходиться без нас.

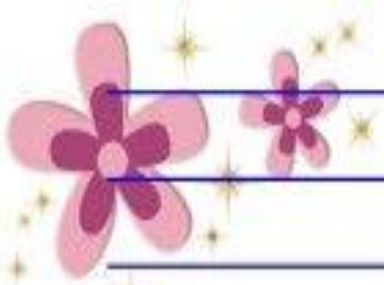
Эрнат Легуве

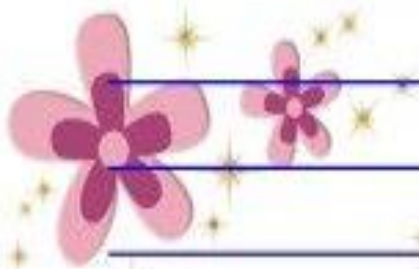




Ребёнок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего её заслуживает.

Эрма Бомбек

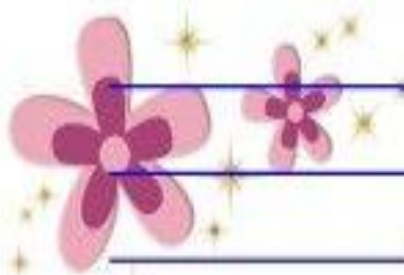




*Знаете ли, какой самый верный способ
сделать вашего ребенка несчастным, — это
приучить его не встречать ни в чем
отказа.*

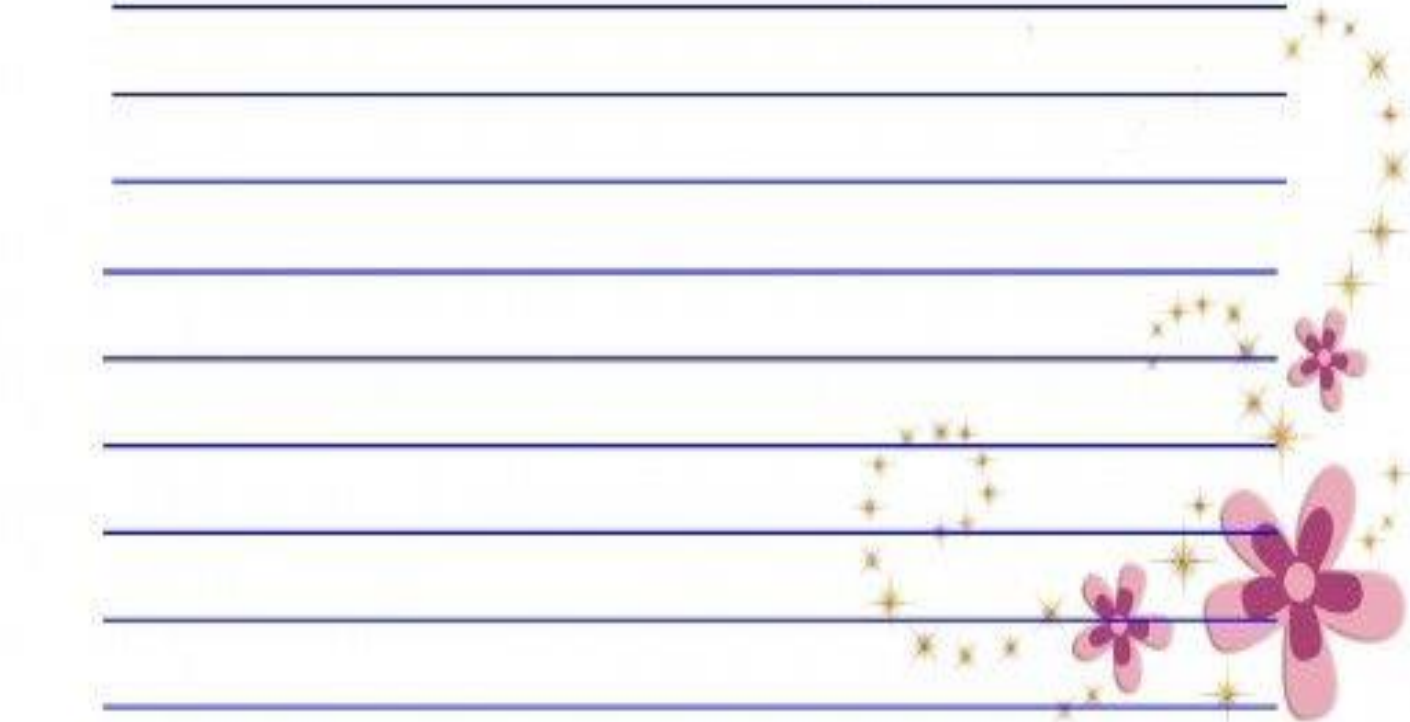
Руссо Ж. -Ж.

The page features a large section of horizontal blue lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width. The corners are decorated with pink flowers and gold stars, mirroring the top-left corner. The bottom-right corner has a larger cluster of these decorative elements.



Никогда не обещайте ребенку, чего нельзя
выполнить, и никогда не обманывайте
его.

Ушинский К.Д.





Кризис 7 летнего возраста

Как общаться с ребенком в этот непростой для него период? Мы надеемся, наши советы помогут Вам наиболее быстро и безболезненно преодолеть имеющиеся трудности.

Поощряйте самостоятельность и активность ребенка, предоставьте ему возможность действовать самостоятельно.

Постарайтесь взять на себя роль консультанта, а не запретителя.

Помогайте ребенку в сложных ситуациях.

Привлекайте ребенка к обсуждению различных «взрослых» проблем.

Поинтересуйтесь его мнением по обсуждаемому вопросу, внимательно выслушайте его, прежде чем критиковать. Возможно, в том, что говорит ребенок, есть рациональное зерно. Дайте ему возможность высказаться и тактично поправьте, если он в чем-то ошибается.

Будьте готовы принять точку зрения малыша и согласиться с ним. Это не нанесет ущерба вашему авторитету, зато укрепит в ребенке чувство самоуважения.

Будьте рядом с ребенком, покажите, что вы понимаете и цените его, уважаете его достижения и



и поможете в случае неудачи.

Покажите ребенку способ достижения желаемого и не забудьте похвалить его в случае успеха. Поощряйте даже самый маленький успех ребенка на пути достижения цели. Это поможет ему укрепить веру в себя, почувствовать себя сильным и самостоятельным.

Отвечайте на вопросы ребенка. Не отмахивайтесь от вопросов малыша, даже если вы неоднократно отвечали на них. Возможность получить ответы на все возникающие вопросы дает сильный толчок для интеллектуального и социального развития малыша.

Будьте последовательны в своих требованиях. Если вы что-то не разрешаете ребенку, то стойте на своем до конца. В противном случае слезы и истерики станут для него удобным способом настоять на своем мнении.

Следите за тем, чтобы все окружающие предъявляли к ребенку одинаковые требования. Иначе то, что не разрешают папа с мамой, будет очень легко выпросить у бабушки — и тогда все усилия пойдут насмарку.

Подавайте ребенку пример «взрослого» поведения. Не демонстрируйте при нем обиду и раздражение, недовольство другим человеком.

Лучшая школа дисциплины есть семья.

Смайлс С.



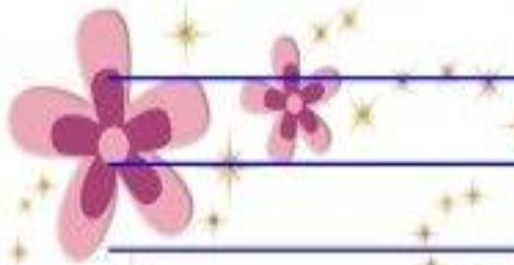
A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 lines in total, providing space for a student to write their response to the quote.

*Семейное воспитание для родителей есть
прежде всего самовоспитание.*

Крупская Н. К



*Посейте поступок — пожнете привычку,
посейте привычку — пожнете характер,
посейте характер — и вы пожнете судьбу.
Теккерей У.*

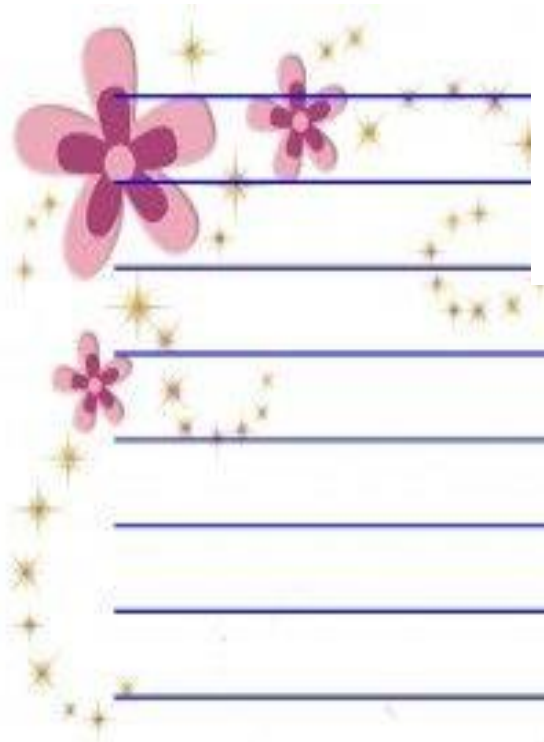


A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.



*Надо воспитать в детях любовь к людям,
а не к самому себе. А для этого самим
родителям надо любить людей.*

Дзержинский Ф. Э.



A series of horizontal blue lines for writing, consisting of 18 lines in total, arranged in a vertical column.



2 четверть

Что должны учитывать родители, составляя меню своего ребёнка?

- **Обязательно кормите ребенка горячим завтраком!!!**
Было доказано, что у детей, регулярно не завтракающих перед выходом в школу, снижается работоспособность и концентрация внимания, ухудшается память.
- **Запланируйте перекус!** Растущий организм не переносит длительных перерывов между приемами пищи. У многих детей резко падает уровень сахара в крови. Они чувствуют слабость, головную боль, головокружение. Никакие учебные премудрости до ребенка в таком состоянии не дойдут. **Школьнику нужен горячий обед!!!**
- Желательно, чтобы он состоял из салата, супа, мясного блюда с гарниром, напитка. Если ребенок не успевает пообедать дома, он **ДОЛЖЕН ПОЕСТЬ В ШКОЛЕ!**
- **Узнайте, чем кормят ребенка в школьной столовой!!!**
Зная меню школьной столовой можно скорректировать домашний рацион, чтобы за день ребенок получал все необходимые ему питательные вещества.



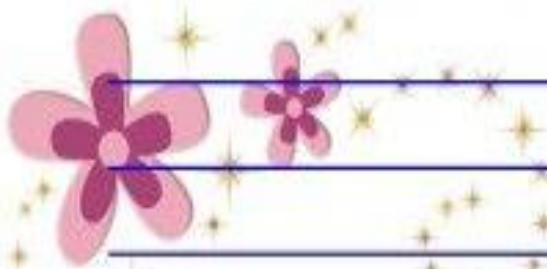
- **Приготовьте вкусный ужин!!!** На ужин можно приготовить мясо, рыбу или птицу с овощными или крупяным гарниром. Не забывайте про салат. В качестве заправки лучше использовать растительное масло или сметану.
- Известно, что для растущего организма **необходимы молочные продукты**, но дети не всегда соглашаются пить молоко или кефир, есть сыр или творог. Можно предложить ребёнку йогурт. Маленькая бутылочка йогурта вмещает 20% суточной нормы витаминов и хорошо утоляет голод.
- Для улучшения памяти **рекомендуется съесть 50 г сушёных абрикосов в день.**
- **Давайте ребёнку в день горсть орехов** и от рассеянности не останется и следа, а новый материал будет запоминаться легко.
- Одна из главных рекомендаций для организации питания детей: **не кормите ребенка насильно!** Детский организм способен самостоятельно определить оптимальные потребности в пищевых веществах и калориях.



Ёлка декабря в _____

Надо





**Встав из-за стола голодным, вы
наелись; если вы встаете наевшись, вы
переели; если встаете переевши, вы
отравились. (А. Чехов)**



A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.





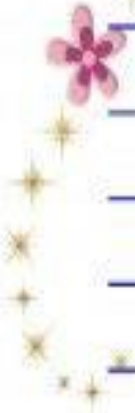
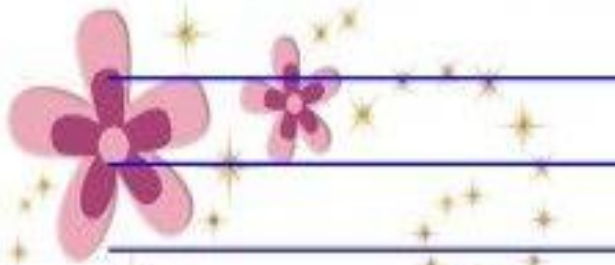
Человек копает себе могилу ножом и
вилкой.
(пословица)



*Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.
(афоризм)*



Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты. (И. Мюллер)



3 четверть



Охрана зрения детей!

Уважаемые родители! Перед Вами основные правила, которые помогут вашим детям и Вам сберечь хорошее зрение, предупредить близорукость.

- ❖ Достаточная освещенность - обязательное условие для зрительной работы (чтения, письма, рукоделия и т. п.). Рекомендуется местное освещение (настольная лампа) с лампочкой мощностью в 60 Вт и абажуром такой конфигурации, чтобы свет был направлен на рабочую поверхность стола. Настольную лампу следует расположить слева и спереди так, чтобы при письме на тетради не ложилась тень от руки. Помимо настольной лампы, необходимо включать и общее освещение, чтобы не было резкого контраста между ярко освещенной поверхностью стола и темной комнатой, когда глазам постоянно приходится приспосабливаться к различной степени освещенности. Но даже хорошая лампа не даст нужной освещенности, если забывать регулярно вытирать с него пыль. Проникновение в комнату естественного света мешают сильно разросшиеся цветы на окнах, грязь на стеклах.
- ❖ Если приходится долго писать или читать, не забывайте делать для глаз специальную гимнастику. Поработали минут 20 - 25 напряженно посмотрите вдаль, в окно, на небо, сделайте гимнастику для глаз.
- ❖ При выполнении уроков дети не должны наклоняться близко к тетради, книге (должны помнить о своей осанке), расстояние от книги до глаз должно быть не менее 30 см.

- ❖ Не рекомендуется читать лежа, а также в транспорте, идущем по тряской дороге.
- ❖ Не разрешайте детям часто смотреть телевизор, просмотр телевизионных передач рекомендуется проводить не более 2-3 раз в неделю. В темном помещении запрещается смотреть телевизор и работать за компьютером. Экран телевизора должен быть расположен на расстоянии 2,5 м от глаз, а компьютера - 40-75 см. Через каждые 15-30 мин. работы за компьютером надо делать перерывы.
- ❖ Для сохранения хорошего зрения надо, чтобы питание было полноценным (дети должны стараться есть в нужное время, питаться разнообразно, употреблять в питании фрукты, овощи, ягоды, зелень).
- ❖ Организуйте свою жизнь и жизнь ваших детей так, чтобы в свободное время вы имели возможность активно отдыхать и восстанавливать силы. Проникнитесь мыслью о необходимости заботы о своих глазах и глазах Ваших детей. Пусть простые приемы снятия зрительного утомления будут неотъемлемой частью вашего образа жизни.

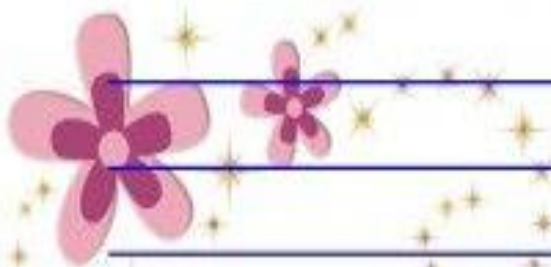


Уважаемые родители! Мы советуем проконтролировать выполнение Вашим ребенком следующего комплекса упражнений для глаз. Особенно полезен комплекс для школьников, имеющих близорукость

Упражнение для учащегося:

1. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 4 раза.
3. И. п. - сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
4. И.п. - сидя, смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек.? поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перенести взор на конец пальца и смотреть на него 3-5 сек, опустить руку. Повторить 5-6 раз.
5. И.п. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

**Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.
(афоризм)**

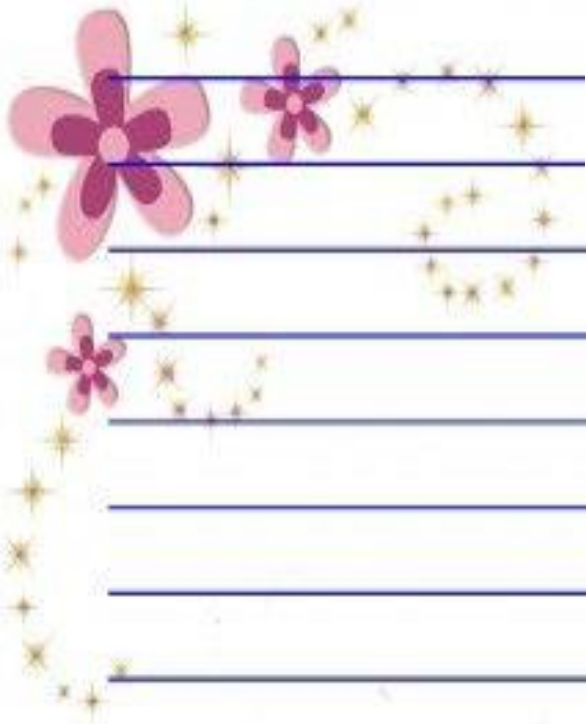




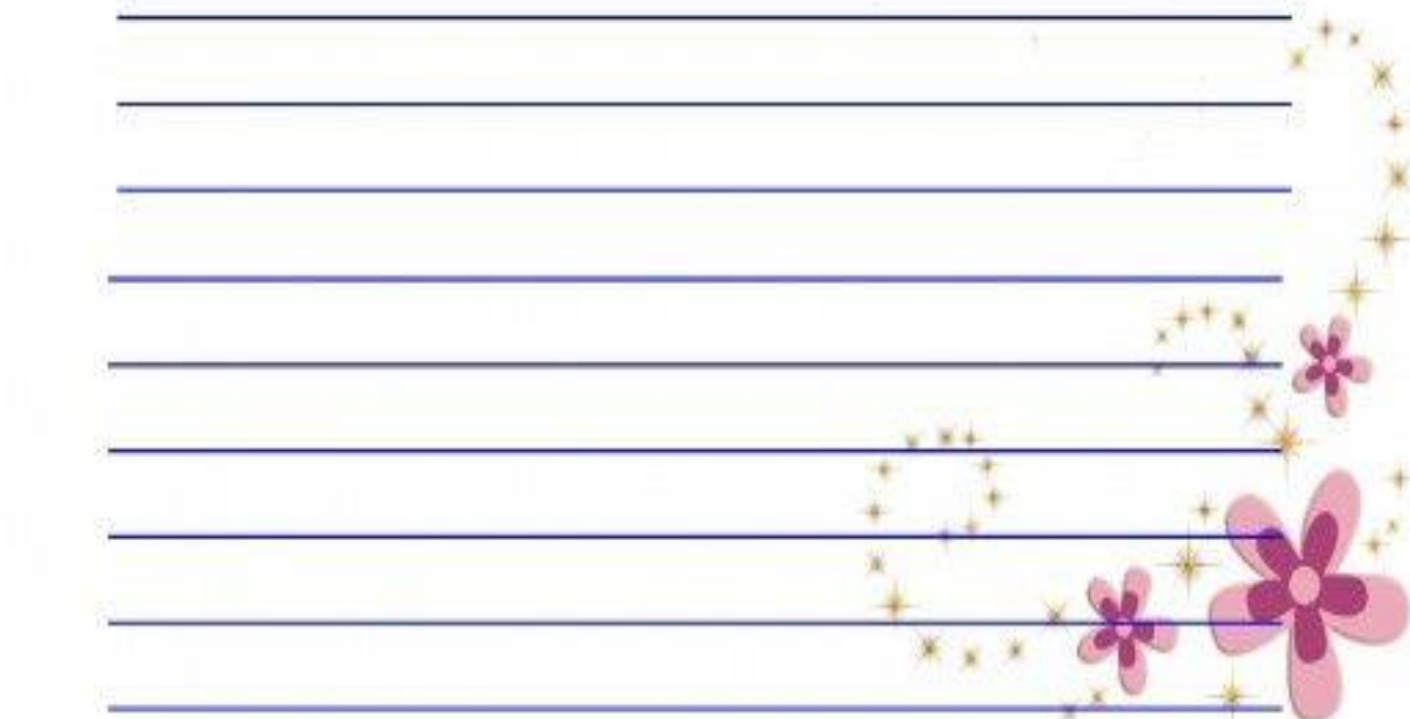
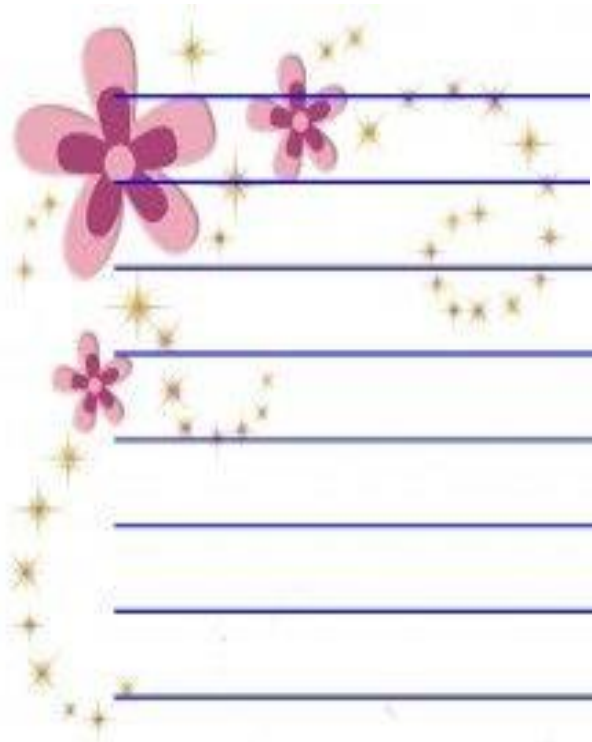
**Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.
(афоризм)**



Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.
(афоризм)



Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.
(афоризм)





Памятка "Здоровый образ жизни".

Первый рецепт здоровья Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Второй рецепт здоровья – двигательная активность. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы сильнее, а организм – более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок совершенствуется система кровообращения, увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют преимущества перед малоподвижными членами нашего общества: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Третий рецепт здоровья – умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, иначе вы будете чувствовать себя некомфортно. Перегрев может привести к повышению давления и головным болям. Частые перегревы становятся причиной нарушения терморегуляции организма. Зимой, напротив, стоит утеплиться. Помните, что если человек мерзнет, то ослабевает его иммунитет, и это приводит к простудным заболеваниям.



Четвертый рецепт здоровья – рациональное питание. Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы:

Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма.

Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма.

Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт: мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др. - богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма.

Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.

Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.

Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию повысит устойчивость организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снизит вероятность приобретения неинфекционных хронических заболеваний.

Используя данные рекомендации, на 90% можно будет избежать неблагоприятного воздействия пищи на здоровье и обрести стройную фигуру.

Пятый рецепт здоровья – закаливание. Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, способствуют выработке условно рефлекторных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма, их подготовка к своевременной мобилизации

Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

Шестой рецепт здоровья – полноценный сон. Полноценный сон не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения.

Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов для того, чтобы вы быстро засыпали и хорошо отдохнули за ночь.

Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин мешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.

Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему.

После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь.

Ложиться желательно не позднее 22 ч.
В спальне обязательно должен быть свежий воздух



Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.
(афоризм)

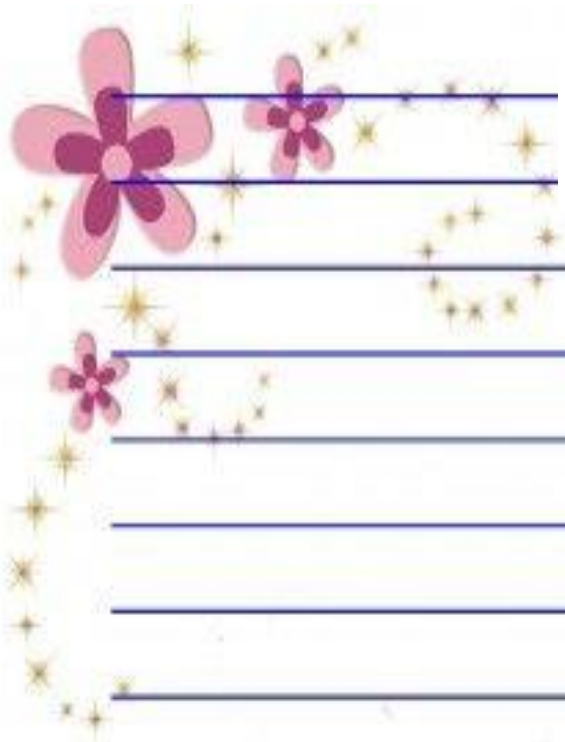


A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.

Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.
(афоризм)

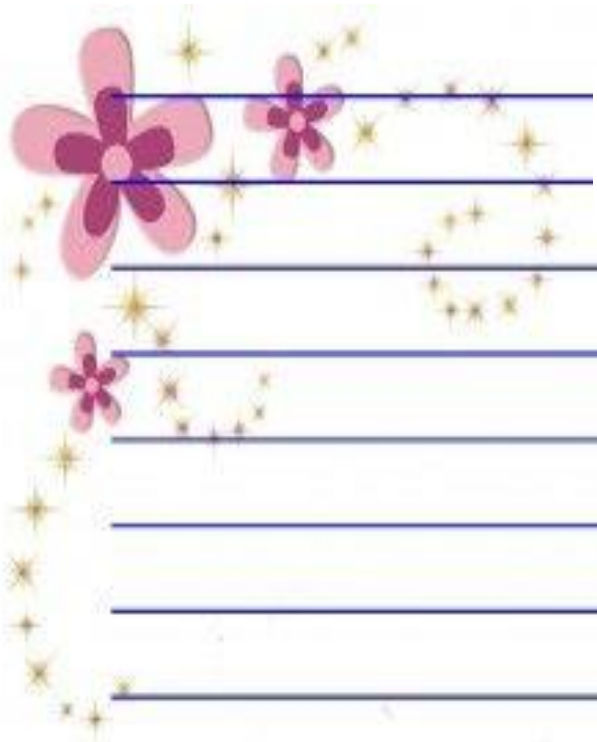


**Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.
(афоризм)**



A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.

Чревоугодие уничтожает больше, чем меч.
(афоризм)



Если очень устали.

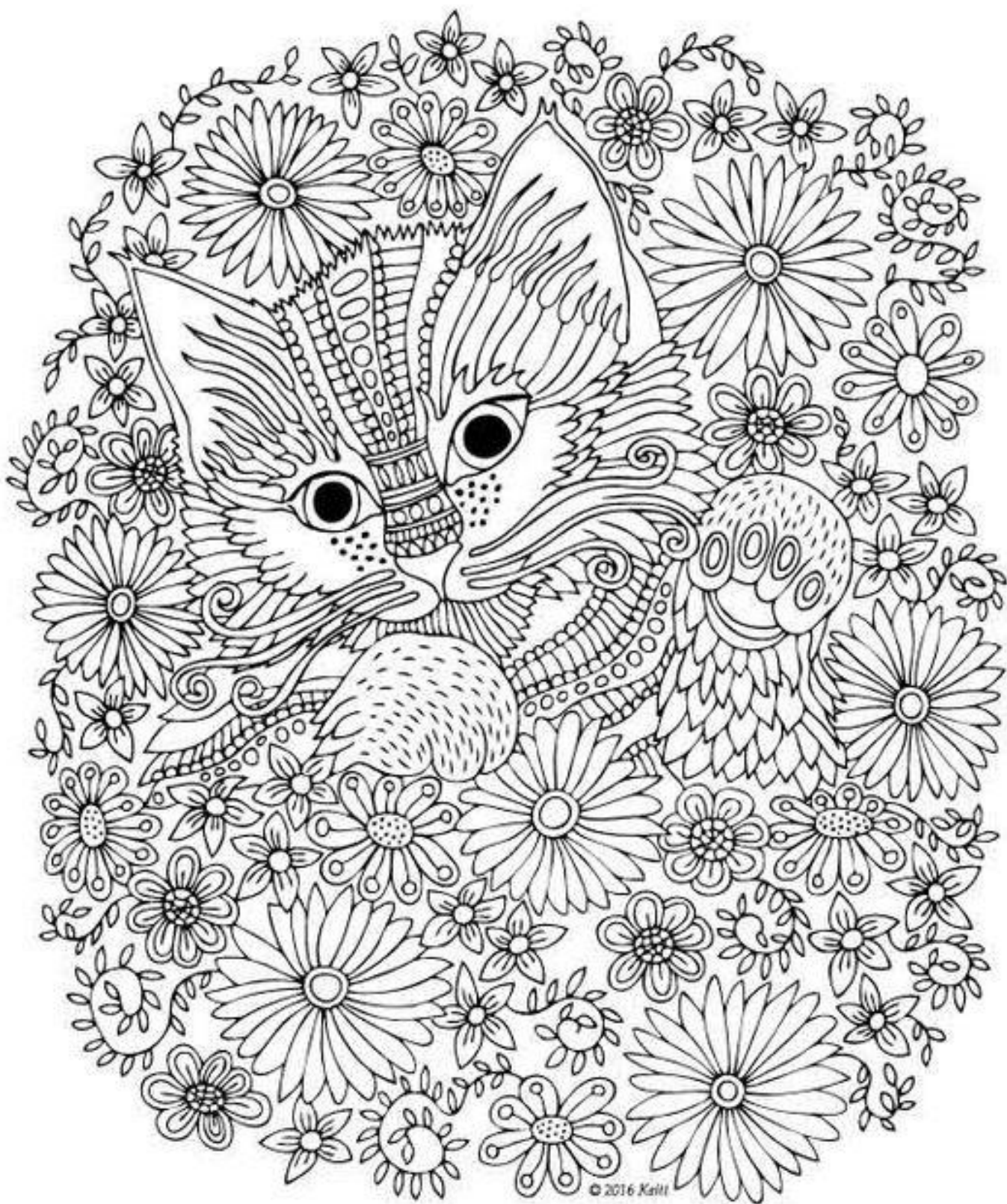




© Egle Stripeikiene



© 2016 Keiri



© 2016 Kelli

Рекомендации для педагогов

«Классный блокнот для первоклассных родителей»

Данный блокнот предназначен для родителей учеников, поступивших в первый класс. Поступление в первый класс – важный этап не только в жизни ребёнка, но и их родителей.

Странички блокнота помогут родителям ориентироваться в школьной жизни своего ребёнка. Telefонами школы, именами администрации, психолога, учителя родители смогут воспользоваться, чтобы получить ответы на волнующие их вопросы.

Расписание уроков, внеурочной деятельности, порядок проведения родительских собраний, консультаций, каникул помогут родителям заранее спланировать свои дела, учитывая занятость ребёнка.

В памятке «Адаптация к школьной жизни» родители найдут советы, как помочь ребёнку справиться с трудностями первых месяцев школьной жизни.

Статья «Кризис семилетнего возраста» разъясняет родителям, какие приёмы воспитания помогут правильно взрастить школьнику.

Слагаемые успеваемости – это не только усидчивость и склонность к наукам, но и правильное питание. Рекомендации статьи «Что должны учитывать родители, составляя меню своего ребёнка» помогут сбалансировать правильное питание первоклассника.

Хорошее зрение - так же залог хорошей учёбы. Памятка об охране зрения напомнит родителям основные правила зрительного режима. А комплексом упражнений смогут воспользоваться не только дети, но и родители.

Памятка «Здоровый образ жизни» подскажет родителям, как организовать летний отдых детей с пользой для здоровья.

Возможно, родители воспользуются мудрыми мыслями, сказанными о воспитании. Высказывания великих людей расположены в верхней части листов для записей.

На страницах блокнота, предназначенных для телефонных номеров, родители могут записать контакты родителей одноклассников, чтобы обсуждать школьные проблемы и мероприятия.

Информационные источники

- ❖ ru.pinterest.com
- ❖ <http://www.testsoch.info/sovety-roditelyam-pervoklassnikov/>
- ❖ <http://www.blagopoluchie-sp.ru/agressivnyiy-rebenok-7-let.html>
- ❖ <http://zdrav.tmbreg.ru>
- ❖ <https://zabolot.schools.by/pages/pamjatka-dlja-shkolnikov-zdorovyj-obraz-zhizni>

Авторы - составители:
Гарина Светлана Павловна,
Клюшина Елена Анатольевна.

МОУ СОШ 44
г Рыбинск
ул Гагарина 22
тел 26 16 48

Рыбинск
2016