

Вы можете обратиться по адресу:
Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка, ул. Красноармейская, д.8-в,
ул. 1-ая Заводская, д.3-а
Электронная почта: seliv_cso@social.gov33.ru
сайт: <http://selivcson.social33.ru>

Директор

Кобякина Валентина Степановна

Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Телефон: 8 49 (236) 2-40-29

Заведующий отделением

Клевцова Наталья Николаевна

Специалисты по социальной работе:

Зинякова Ирина Борисовна

Ефимова Евгения Николаевна

Гонозова Элина Евгеньевна

Логопед:

Назарова Елена Ивановна

Психолог в социальной сфере

Чернова Татьяна Романовна

Телефон: 8 49(236) 2-27-95

Министерство социальной защиты населения
Владимирской области
Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Владимирской области
«Селивановский комплексный центр социального
обслуживания населения»



Памятка для первоклассников

Первые шаги в школе



п. Красная Горбатка

2026



Адаптация к школе — это сложный процесс, который требует времени, терпения и поддержки со стороны взрослых.

Как помочь адаптироваться

1. Соблюдай режим дня. Спи не менее 10–11 часов в сутки. Питайся регулярно и полноценно. Чередуй учёбу с отдыхом: после уроков обязательно пообедай, погуляй, поиграй или просто полежи. При выполнении домашних заданий делай перерывы каждые 10–15 минут.

2. Будь готов к трудностям и не бойся ошибок. Не говори себе «не бойся», а признай свои чувства: «Я волнуюсь, но это нормально». Помни: ошибаться — это естественно и помогает учиться. Если что-то непонятно, смело спрашивай учителя или родителей.

3. Общайся и заводи друзей. Не бойся подходить к одноклассникам на перемене или на прогулке. Обсуждай с родителями, как складываются отношения в классе.

4. Будь внимателен на уроках. Старайся слушать учителя и выполнять задания. Не отвлекайся на уроке — так ты не пропустишь важное и не сделаешь ошибок из-за спешки.

5. Не перегружай себя. После школы дай себе время на отдых, а уже потом берись за уроки.

6. Получай удовольствие от учёбы. Хвали себя за старание, а не только за отличные оценки. Если что-то не получается, не расстраивайся — пробуй снова.

Упражнения на снятие эмоционального напряжения



1.«На что похоже настроение?». Тебе предлагается сравнить своё настроение с природным явлением, временем года или погодой. Например: «Моё настроение похоже на пушистый белый снег».

2. «Рисуем настроение». Нарисуй на альбомном листе цветными карандашами или фломастерами своё настроение.

3.«Закончи предложение». Ребенку предлагается завершить предложения: «Я хожу в школу, чтобы научиться...», «Мне нравится в школе то, что...», «Я боюсь...», «Я горжусь тем, что...».

4.«Семь свечей». Необходимо закрыть глаза, расслабиться и представить, что перед тобой семь свечей. Нужно медленно и сильно задуть каждую. Для этого делается глубокий вдох, а на выдохе — сильный поток воздуха.

5. «Дыхание квадратом». Представь, что перед тобой квадрат. Ребёнок медленно «проходит» взглядом и дыханием по каждой его стороне: вдох носом (на счёт 1–2–3–4) по первой стороне, задержка (1–2–3–4) по второй, выдох ртом (1–2–3–4) по третьей, ещё одна задержка после выдоха по четвёртой.

Помни!

Школа — это не только уроки, но и новые открытия, друзья и интересные задания.

