

## Esimese klassi õpilase vanematele nõuanded

- Pidage päevarežiimi : uni peab olema vähemalt 10 tundi ööpäevas, täisväärtuslik toitumine, füüsilised harjutused. Koostage oma lapsega päevaplaani ja pidage seda.
- Kaudsed värskes õhus jalutamised hästi taastavad lapse emotsionaalse heaolu.
- Õpetage oma last hoia korras oma asju. See õpetab last organiseerimist, iseseisvust, vastutust.
- Ärge püüdke olla õpetajana omale lapsele. Sõbralikud suhted on usalduse põhi.
- Tihedamini kiitke oma last, isegi kõike väikeste edusammude eest. Laps tuleb koolis õppima, ja kui me õpime vead on tulenemata, ärge kärake last, pöörake tähelepanu sellele, millega ta sai hakkama.
- Proovige ei võrrelda oma last teistega – iga laps on omamoodi unikaalne. Võrrelda tuleb ainult endised saavutused praegustega.
- Aktiivselt kuulake oma last, toetage tema pürgimust olla õpilasena. Arutage koos reegleid ja norme, millega ta puutub koolis kokku.
- Kallistage oma last võimalikult tihedamini – niimoodi ta tunneb end turvalisena.
- Tuletage oma lapsega meelde oma kooli õppimise aastatest mälestusi. Teie head mälestused täitsid lapse hinget rõõmustava ootusega.
- Kui Teil ilmusid mingisugused kahtlused, küsimused, Teid midagi häirib lapse käitumisel või kooli asjadel – ärge häbenege pöörduda konsultatsiooni jaoks õpetajale või koolipsühholoogile.