

Роспотребнадзор дает рекомендации родителям при подготовке к школе первоклассника

Начало школьной жизни - это очень важный этап не только для ребенка, но и для его родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок успешно адаптировался к новым условиям и смог раскрыть свой потенциал. Поэтому необходимо со всей ответственностью подготовиться к этому событию.

С чего начинается подготовка будущего школьника?

Нужно пройти медицинский осмотр перед поступлением в школу: по его итогам дается заключение о возможности начала обучения в школе.

Для облегчения и сокращения периода адаптации ребенка к образовательному процессу, родителям следует наладить тесный контакт с учителем. Регулярное общение с педагогом поможет родителям получать объективную информацию о том, как адаптируется их ребенок, вовремя выявлять и решать возникающие проблемы. Кроме того, учитель может дать ценные советы и рекомендации, которые помогут родителям поддержать ребенка. Родителям также необходимо поддерживать контакт с медработниками в школе, сообщить особенности состояния здоровья и поведения их ребенка. Некоторые дети могут нуждаться в индивидуальном подходе в процессе обучения.

Перед школой важно воспитывать у ребенка навыки дисциплины, усидчивости, ответственности за порученное дело, уважение к окружающим, умение внимательно слушать и отвечать на вопросы, понимать задание. Родителям следует помочь ребенку научиться планировать свой день, выполнять задания вовремя и самостоятельно. Это не только облегчит ему адаптацию к школьной жизни, но и будет способствовать развитию важных личностных качеств.

Навыки личной гигиены надо прививать с самого раннего детства. К моменту поступления в школу ребенок должен уметь самостоятельно мыть руки с мылом, умываться утром и вечером перед сном, причесываться (своей расческой), утром и вечером чистить зубы (своей зубной щеткой), полоскать рот водой после каждого приема пищи, одеваться, раздеваться, убирать постель. Содержать в чистоте и порядке свои вещи. Еще один важный момент – научить ребенка своевременно обращаться за помощью к взрослым (травмы, укусы, недомогания).

Важно обеспечить ребенку комфортные условия для отдыха и выполнения домашних заданий, а также выделять время для совместных игр и активностей. Это поможет снизить уровень стресса и тревоги.

Необходимо установить постоянное время подъема и отправки ко сну, помнить, что детям нужно 9-10 часов сна каждую ночь. Утром ребенок должен успеть почистить зубы и съесть здоровый завтрак, выполнить

небольшую утреннюю гимнастику. Детям 6-7 лет достаточно выполнять 5-7 упражнений в течение 10 минут. Упражнения время от времени нужно менять, чтобы ребенку было интересно. Двигательная активность жизненно необходима для организма и имеет большое значение не только для физического, но и для умственного развития. Перед сном следует исключить активные подвижные игры, компьютерные игры в гаджетах.

Родителям надо заблаговременно приобрести все необходимые принадлежности (ручки, карандаши, пенал, тетради, альбом для рисования и др.) в соответствии с рекомендациями учителя. Также необходимо правильно подобрать ученический портфель (ранец, рюкзак). Вес портфелей или ранцев без учебников для учеников начальных классов не должен превышать 700 гр. Учебные ранцы для детей младшего школьного возраста должны быть снабжены формоустойчивой спинкой. Кроме того, ученические портфели и ранцы должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане, изготавливаться из материалов контрастных оттенков. В маркировке должна содержаться информация о возрасте пользователя.

Такой же подход должен соблюдаться и при выборе мебели, за которой ребенок будет выполнять домашние задания, организации рабочего пространства, а также к различным учебным пособиям и школьно-письменным принадлежностям. Мебель должна быть изготовлена из материалов безвредных для здоровья детей, и соответствовать возрастным особенностям детей и требованиям эргономики. Письменный стол должен стоять в самом освещённом месте в комнате, это место вблизи окна. Свет должен падать на рабочую поверхность стола с левой стороны (в дневное время — свет от окна, в вечернее время — свет от настольной лампы). Нужно научить ребенка правильно сидеть за столом во время занятий: сидеть прямо, опираясь на спинку стула, ноги на полу, между столом и ребенком расстояние, позволяющее поставить ладонь, руки свободно лежат на столе.

Первый класс - это непростой период, когда ребенок и его родители учатся новым ролям и обязанностям. Поэтому важно проявлять терпение, не ожидать мгновенных результатов и быть готовыми оказывать ребенку поддержку в течение всего учебного года.

Главное – ободрять ребенка и верить в его успех. Тогда первый класс станет для всей семьи не испытанием, а увлекательным и радостным этапом в жизни.

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Чувашской
Республике-Чувашии в Батыревском районе