Готовим ребёнка к школе, рекомендации для родителей

Приближается время, когда ваш ребенок станет первоклассником и в связи с этим у родителей возникает масса вопросов: как подготовить ребенка к школе, что ребёнок должен знать и уметь к моменту поступления в школу, какими должны быть одежда, обувь, канцелярские принадлежности и так далее.
Чтобы ваш ребенок с радостью пошел в первый класс и был подготовлен к обучению в школе, чтобы его учеба была успешной и продуктивной, прислушайтесь к следующим рекомендациям.
Следите за распорядком дня, чтобы ребенок просыпался и ложился спать в одно и то же время, достаточно времени проводил на свежем воздухе. Чтобы его сон был спокойным и полноценным, исключите перед сном подвижные игры и другую активную деятельность. Хорошей и полезной семейной традицией может стать чтение книги всей семьей перед сном.
Питание должно быть сбалансированным, не рекомендуются перекусы.
Наблюдайте, как ребенок реагирует на различные ситуации, как выражает свои эмоции, как себя ведет в общественных местах. Ребенок шести-семи лет должен управлять своими желаниями и адекватно выражать свои эмоции, понимать, что не всегда все будет происходить так, как этого хочет он.
Обеспечьте для домашних занятий ребенку все необходимые материалы, чтобы в любое время он мог взять пластилин и начать лепить, взять альбом и краски и порисовать и т. д. Для материалов отведите отдельное место, чтобы ребенок самостоятельно ими распоряжался и держал их в порядке, организуйте ребенку развивающее пространство, то есть стремитесь, чтобы вашего малыша окружало как можно меньше бесполезных вещей.
Обязательно расскажите ребенку, что его ждет в школе, кто такой учитель, какова его роль. Рассказывайте ребенку, как вы учились в школе, как вы пошли в первый класс, просматривайте вместе свои школьные фотографии. Формируйте у ребенка положительное отношение к школе, говорите о том, что у него там будет много друзей, там очень интересно, учителя хорошие и добрые

Еще один вопрос, который волнует родителей: «Что и где необходимо купить к 1 сентября?»
Главное при осуществлении покупок изучить предварительно представленные продавцом документы, подтверждающие соответствия реализуемого товара установленным требованиям, их качество и безопасность для здоровья ребенка.
Что же входит в список необходимых вещей для будущих школьников?
Этот список обязательно будет включать школьную форму. При выборе школьной формы, обуви стоит руководствоваться критериями качества, практичности, удобства и комфорта, поскольку ребенок большую часть дня будет проводить в этой одежде. Родителям учеников начальных классов лучше запастись сменным комплектом школьной одежды, второй комплект может быть на размер больше, так как у младших школьников наблюдается интенсивный рост.

Спортивная форма должна быть сделана из гигроскопичной эластичной ткани, в качестве обуви лучше выбирать кроссовки, в кедах или чешках долго ходить не рекомендуется, поскольку такая обувь будет деформировать стопу ребенка. Сменная обувь должна иметь хорошо гнущуюся нескользящую подошву, широкий носок, а также прочные застежки или липучки, которые будут надежно фиксировать ногу ребенка. Не рекомендуется обувь из кожзаменителя, с массивной подошвой, низким задником, деформирующим стопу, или кроссовки, так как они рассчитаны на занятия спортом.

При выборе рюкзака (ранца) необходимо учитывать несколько основных моментов. Это размер, вес, анатомическая форма, конструкция, посадка, прочность, практичность, качество используемых материалов и их безопасность, ранец должен быть максимально удобным, легким и простым в использовании, подходить ребенку по размерам, соответствовать росту, у ребенка должна быть возможность самостоятельно, без помощи взрослого, надевать и снимать рюкзак. Ткань предпочтительно выбирать прочную и водонепроницаемую. Лямки должны быть широкими и мягкими, чтобы они не давили на плечи, а равномерно распределяли нагрузку по всей спине. Использование моделей с анатомической спинкой обеспечивает формирование правильной осанки ребенка, минимизирует давление на позвоночник и способствует правильному и равномерному распределению веса. Наличие на ранце светоотражающих знаков или нашивок поможет ребенку быть заметным на дороге или тротуаре в вечернее время. При выборе ранца обязательно учитывайте пожелания ребенка. Пусть ребенок сам выберет цвет и рисунок, ведь очень важно, чтобы ваш ребенок с удовольствием носил школьный рюкзак.

При подготовке ребёнка к школе прислушайтесь к советам психологов и педагогов, почитайте методическую и научно-популярную литературу на эту тему, но не пытаетесь слепо подражать всем рекомендациям. Вы знаете своего ребёнка как никто другой, понимаете его слабые и сильные стороны. Только Вы сможете найти правильный подход и понять, как лучше его подготовить. Слушайте свое сердце, но не забывайте и про советы специалистов.

Шевченко О.П., врач по гигиене детей и подростков
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Челябинской области в городе Коркино
и городе Еманжелинске, Еткульском районе»

В филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области в городе Коркино и городе Еманжелинске, Еткульском районе» работает «горячая линия» по качеству и безопасности детских товаров, школьных принадлежностей

тел. 8(35152)3-88-14, 8(35152)3-88-17