

Перестраиваемся на новый режим

Как правильно подготовить ребенка к школе после летних каникул

Роспотребнадзор напоминает, что детей нужно готовить к школе заранее, так как успешная учеба зависит от многих факторов жизни школьника, в том числе от того, насколько правильно сформированы у ребенка режим дня, здоровый сон и питание. Родителям первоклассников особенно важно понимать, что в школе для ребенка меняется все – место пребывания, режим и вид деятельности, которым он следовал первые семь лет жизни.

За одну-две недели до начала учебного года необходимо организовать соблюдение режима дня, который будет в школе.

Режим дня

Спокойно будите ребенка. Не торопите, предусмотрите дополнительное время на сборы.

Обязательно покормите ребенка перед школой – легкий завтрак поможет лучше настроиться на учебу и общение со сверстниками.

Помните, что в режиме дня ребенка важна динамика и смена сферы деятельности, монотонное, долгое просиживание за учебниками не пойдет школьнику на пользу.

Очень важно четко установленное время занятий. Это помогает выработать привычку к определенному часу быть готовым к умственной работе.

При установке начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, которое приходится на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.

Как правильно делать уроки

Самое подходящее время для выполнения домашних заданий – с 15.00 до 18.00. За 1-1,5 часа до выполнения домашних заданий ребенок должен накормить обедом. Не стоит садиться за уроки голодным. После школы необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна). В начальных классах надо укладываться с домашней работой за 1 час. Не стоит делать все задания за один раз, через 15-20 минут делайте перерыв и после отдыха возвращайтесь к работе. Помните, что «делать домашку»

поздним вечером совершенно бессмысленно и даже вредно для здоровья ребенка, так как и он, и вы уже устали от насыщенного событиями дня. Если ребенок все легко схватывает, но быстро теряет интерес, начинайте домашнюю работу с самого трудного задания.

Если ребенку нужно время, чтобы вникнуть, включиться в работу, начинайте с заданий средней сложности и только потом переходите к самым трудным.

Если ребенок никак не может войти в рабочее состояние, выберите самые легкие задания, чтобы успех настроил ребенка на выполнение более трудных упражнений и задач.

Нужная атмосфера

Необходимо организовать постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Так у ребенка вырабатывается привычка к внутренней мобилизации с момента начала занятий.

До тех пор, пока у ребенка не выработалось умение управлять своим поведением, рабочее место должно быть только местом для занятий. Ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей и фломастеров там быть не должно, если они не нужны для текущей работы.

Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенное время нужно обязательно выделить и освободить место для занятий.

Здоровье и самочувствие

Не забывайте, что в течение года могут быть кризисные периоды, когда учеба дается особенно тяжело, ребенок быстро устает. Обычно это первые четыре недели, конец полугодия, первая неделя после зимних каникул, середина третьего триместра. Внимательно относитесь к жалобам ребенка на плохое самочувствие, усталость и головную боль.

Взаимодействуйте с учителем

Принимайте активное участие в жизни школы. Помните, что вы как родитель, имеете право контролировать качество горячего питания в школьной столовой. Как это правильно сделать, вы можете уточнить у администрации школы.

Роспотребнадзор напоминает, что детей нужно готовить к школе заранее

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ УРОКИ



ЗА 1-1,5 ЧАСА ДО ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ РЕБЕНКА НУЖНО НАКОРМИТЬ ОБЕДОМ



В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ НАДО УКЛАДЫВАТЬСЯ С ДОМАШНЕЙ РАБОТОЙ ЗА 1 ЧАС



САМОЕ ПОДХОДЯЩЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ: С 15.00 ДО 18.00



ОЧЕНЬ ВАЖНО ЧЕТКО УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ (ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ)



ПОСЛЕ ШКОЛЫ НЕОБХОДИМО 2-3 ЧАСА ОТДЫХА (ИЛИ 1,5 ЧАСА СНА)



ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫДЕЛИТЕ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Для родителей

ПОКУПКА ШКОЛЬНОЙ ФОРМЫ



Маркировка
ярлык с данными производителя, состав ткани

Символы
обозначающие уход за изделием

Ткань
наполовину из натуральных материалов

Запах
отсутствие резкого

Размер
правильный подбор (ребенку в ней удобно в сидячем положении и при ходьбе)

Цвет
не яркий, по внутренним правилам школы

Количество
несколько предметов школьной одежды, для замены в течение недели

Безопасность
декларация о соответствии

ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков»

egon.rospotrebnadzor.ru

Для родителей

ВЫБИРАЕМ ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК

Вес пустого рюкзака
Начальные классы < 0,7 кг.
Средние и старшие классы - 1 кг.

Лямки - эластичные
Ширина
• в верхней части > 3,5-4 см,
• в нижней - 2-2,5 см.
Общая длина - 60-70 см.
Подкладка - из вентилируемой ткани.
Ручка для кратковременной переноски.
Петля для подвешивания на крючок парты

Спинка
Для учеников начальных классов - формоустойчивая, жесткая, несгибаемая
Для учеников любых возрастов - ортопедическая спинка, вставки из пластика или металла.
Внешний слой - из ткани с мягкой прокладкой из сетчатого материала

Ткань
Легкая, прочная, с водоотталкивающим покрытием, удобная для чистки, натуральная, искусственная кожа

Безопасность
светоотражающие элементы

ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков»

Вес ежедневного комплекта
учебников и письменных принадлежностей:
1-2 классы - 1,5 кг.
3-4 классы - 2 кг.
5-6 классы - 2,5 кг.
7-8 классы - 3,5 кг.
9-11 классы - 4,0 кг.

Вместимость
Два отделения
• в основном - учебники и тетради,
• в дополнительном - пенал и канцелярские принадлежности

Размер
Длина задней стенки - от 30 до 36 см.
Высота передней стенки - от 22 до 26 см.
Ширина изделия - 6-10 см.
Для ученика начальных классов (допускается увеличение на 3 см)

Маркировка
• наименование и местонахождение изготовителя
• назначение рюкзака (например, «школьный» или «ученический»)
• рекомендуемый возраст (6+ или 12+)

Для родителей

ПОКУПКА ШКОЛЬНОЙ ОБУВИ

Маркировка обуви
ярлык с данными о производителе и составе сырья, читаемый и доступный для осмотра, на русском языке



Проверить в системе цифровой маркировки и прослеживания «Честный знак»

Материал
натуральная кожа, нубук, плотный текстиль

Подошва
легкая и гибкая

Внутренняя часть
бесшовная подкладка и стелька анатомической формы

Количество
несколько пар обуви (для сменной и физкультуры)

Безопасность
декларация о соответствии (продавец обязан предъявить покупателю по первому требованию)

Для школьников младшей школы
обувь с удлиненным, жестким задником, для фиксации стопы в правильном положении

Модель
небольшой каблук (максимальная высота каблука - 1,5 см.)



ТР ТС 007/2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков»

egon.rospotrebnadzor.ru