

Скоро в школу



Совсем скоро наступит то время, когда Ваши дети впервые переступят школьный порог. Это важное событие в жизни ребёнка, серьёзный и, безусловно, непростой с психологической точки зрения, шаг на пути к взрослению. Как облегчить ему адаптационный период и как помочь в начале путешествия в мир знаний? Вот несколько простых советов, которые помогут родителям это сделать.

- Наладить режим дня.

Многие дети дошкольного возраста даже не имеют представления о том, что такое режим дня и почему он важен. А теперь представьте, что вашему чаду, которое встаёт по утрам не раньше десяти, вдруг понадобится каждый день просыпаться в семь. Капризы и слёзы ещё полбеды, ребёнок будет вялым и невнимательным на занятиях. В последний месяц лета постарайтесь приучить будущего школьника вставать и ложиться в одно и то же время (желательно пораньше). Это дисциплинирует и подготовит к переходу на новый школьный режим.

- Не перегружать.

Не стоит отправлять ребёнка в музыкальную школу или на кружки вместе с поступлением в первый класс. Если маленький ученик не сможет после занятий погулять, отдохнуть и спокойно, без спешки, выучить уроки, есть вероятность, что он слишком перенервничает и даже заболит. Каждому ребёнку требуется разное время, чтобы привыкнуть к школе и домашним заданиям, но уже ко второму классу дети обычно полностью адаптируются и готовы заниматься ещё чем-то.

- Делать перерывы.

Дети 6-7 лет в состоянии фокусировать внимание на чём-то одном примерно в течение 15 минут. Это нужно помнить родителям, которые в первое время будут вместе с ребёнком готовить уроки дома. Через каждые четверть часа обязательен перерыв, на котором можно маленькому школьнику побегать, попрыгать, подурчиться. А вот телевизор и компьютер на это время лучше исключить: глаза ребёнка и так испытывают непривычную нагрузку, им нужно больше отдыхать. Кстати, во время перерыва полезно сделать зрительную гимнастику: попросить ребёнка посмотреть сначала на какой-то предмет, расположенный совсем близко, а затем – на что-то отдалённое за окном. Такое упражнение отлично расслабляет глаза.

- Правильно одеваться и обуваться.

Первоклассники впервые сталкиваются с необходимостью пробыть несколько часов в одной обуви, ведь в школе нужно выглядеть опрятно и строго. Именно поэтому нужно внимательно относиться к выбору туфель и ботинок. Длина следа обязательно должна быть больше длины стопы, в носочной части непременно нужно оставлять 10 мм. свободного места. Небольшой каблук также важен, так как обувь на абсолютно плоской подошве может негативно влиять на развитие детской ноги. Детям 8-12 лет рекомендуется покупать туфли с каблуком не ниже 20 мм.

Выбор удобной одежды для первоклассника – тоже важная задача для родителей. Тем более, в школе введена форма. Наиболее подходящими тканями для комфортной носки являются натуральный хлопок, а в холодное время года – шерсть. Все искусственные материалы нужно по возможности исключить, потому что они не дадут коже ребёнка дышать, нарушат теплообмен и будут провоцировать возникновение негативных эмоций.

Март 2023г.

