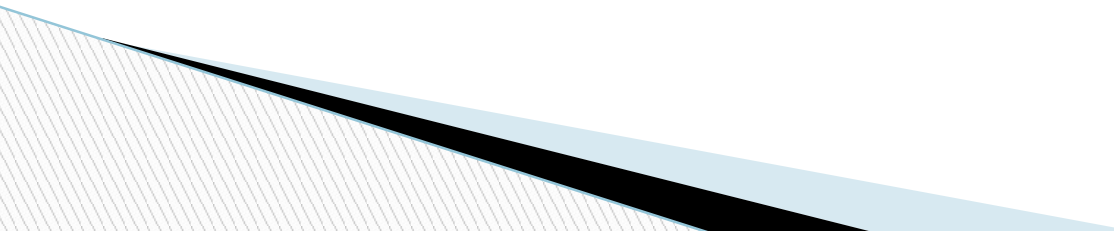


Первый раз в первый класс

Правила подготовки к школе



Факторы успешности ребенка в школе

- ▣ Мотивированность к обучению.
 - ▣ Физиологическая готовность к учебным нагрузкам (состояние ОДС, ЦНС, иммунной системы и органов зрения).
 - ▣ Уровень социальной зрелости.
- 

Наши искренние заблуждения

- Ребёнок готов к обучению, потому что он достиг учебного возраста.
- Ребёнок готов к обучению даже раньше положенного возраста, потому что он умный (много знает для своего возраста).
- Ребёнок готов к обучению, не смотря на отсутствие социальной готовности к нему (не имеет навыков общения со сверстниками и «чужими» взрослыми).

Социальные закономерности

- Отсутствие мотивации к обучению приводит к стойкой неуспешности и интеллектуальной пассивности.
- Любая неуспешность приводит к отклонениям в поведении.

ОДС - Формирование правильной осанки

- Учащимся в возрасте до 14 лет рекомендуется переносить школьные принадлежности в **РАНЦАХ** (т.к. это способствует более равномерному распределению нагрузки и формированию правильной осанки).
- Необходимо подбирать мебель под рост ребенка.

Правила выбора ранца

- **Конструкция ранца** должна обеспечивать устойчивую его форму.
- **Спинка ранца** должна быть полужёсткой и сохранять свою форму
- Рекомендуется использовать ранцы, спинка которых имеет **специальные массажные профили**.
- **Ширина плечевого ремня** в верхнем отрезке должна быть не менее 35-40 мм; материал, из которого изготовлены плечевые ремни должен быть эластичным; высота передней стенки ранца должна составлять 220-260 мм.
- **Ширина ранца** не должна превышать 60-100мм;
- **Длина ранца** не должна превышать 300-360 мм;
- **Материал**, из которого изготовлен ранец должен быть прочным, с водоотталкивающими свойствами, удобным для чистки и ярким по цвету.

Центральная нервная система

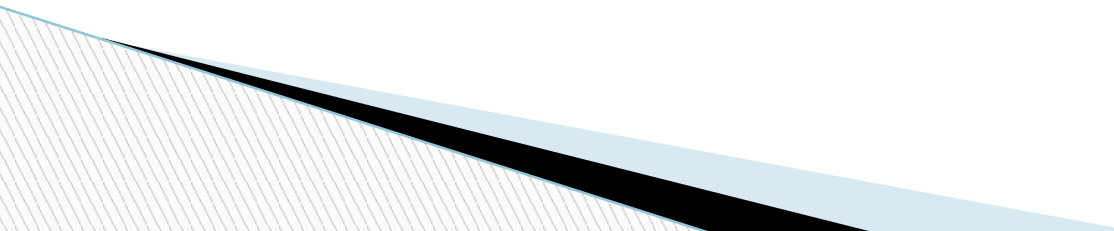
Компенсация СДВГ (синдрома дефицита внимания и гиперактивности) - по рекомендации педиатра использование современных успокаивающих препаратов:

- уменьшают возбудимость , без сонливости и заторможенности;
- улучшают память и внимание без перевозбуждения и расстройства сна;
- снижают уровень тревожности и улучшают эмоциональный фон;
- уменьшают симптомы ВСД;
- не вызывают привыкания.

Факторы, оказывающие влияние на снижение иммунитета

- Ухудшение экологической ситуации
- Паразитарные инфекции
- Нарушение санитарно-гигиенических правил
- Нарушение режима труда и отдыха
- Некомпенсированные стрессовые нагрузки
- Употребление вредных продуктов (фаст-фуды, газированные напитки, чипсы и т.д.)
- Значительное увеличение учебной нагрузки в школе и дома
- Гиподинамия (недостаток двигательной активности)
- Нарушение осанки

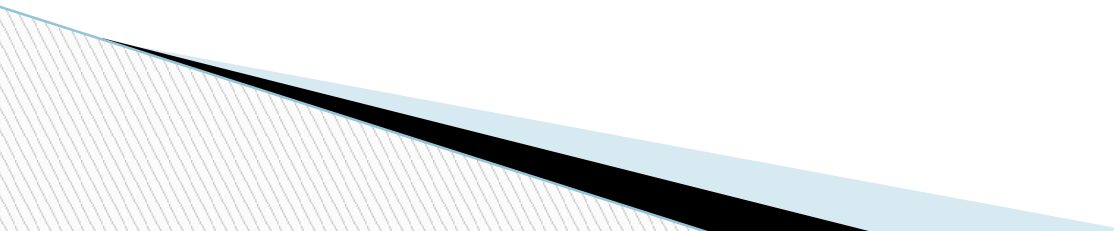
Методы профилактики

- Своевременная диспансеризация
 - Формирование правильной осанки
 - Соблюдение санитарно- гигиенических правил
 - Закаливание
 - Здоровое питание
 - Соблюдение режима труда и отдыха
 - Использование иммуномодуляторов и иммуностимуляторов только по назначению и под контролем врача
 - Вакциноterapia
 - Витаминотерапия
 - Компенсация синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ)
- 

Здоровое питание

- ▣ 4-5 разовое питание
- ▣ Дополнительные белковые завтраки с употреблением продуктов, содержащих белки животного и растительного происхождения (мясные, молочные, рыбные, злаковые блюда, овощи, фрукты)
- ▣ Исключение из рациона питания вредных продуктов (фаст-фуды, газированные напитки, чипсы и др.)
- ▣ Приём витаминов и микроэлементов

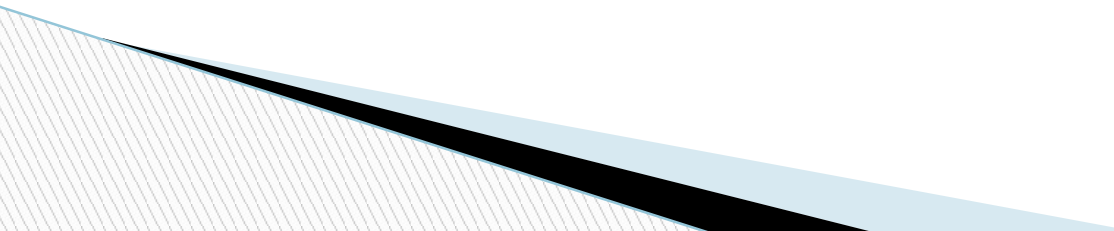
Органы зрения

- Коррекция отклонений зрения должна быть проведена как можно раньше.
 - Коррекция отклонений зрения должна быть проведена как можно полнее.
 - Коррекция отклонений зрения может быть проведена с помощью линз.
- 

Критерии неготовности ребёнка к школе

1. Ребёнок настроен исключительно на игру.
2. Ребёнок не достаточно самостоятелен.
3. Ребёнок чрезмерно возбудим, импульсивен, неуправляем.
4. Ребёнок не умеет сосредоточиться на задании, понять инструкцию.
5. Ребёнок мало знает об окружающем мире, не может сравнить предметы, не может назвать обобщающее слово для группы знакомых предметов и т.д.

Критерии неготовности ребёнка к школе

6. Ребёнок имеет серьёзные нарушения речевого развития.
 7. Ребёнок не умеет общаться со сверстниками.
 8. Ребёнок не хочет общаться со взрослыми или ,наоборот, слишком развязен.
- 

«Шпаргалка» для родителей

1. Узнайте заранее, есть ли у школы особые требования к поступающему, например, умение бегло читать или считать, чтобы не было неожиданностей.

2. Заранее подготовьте ребёнка к проверке знаний, т.к. для многих такая проверка может быть настоящим испытанием.

«Шпаргалка» для родителей

- 3. Важно, чтобы до школы у ребёнка был достаточно разнообразный опыт общения с незнакомыми людьми (взрослыми и детьми). Дайте ребёнку возможность попрактиковаться в установлении новых контактов.
- 4. Некоторые дети теряются «в толпе». Потренируйте эти навыки при посещении больших увеселительных мероприятий и других мест массового скопления людей.

«Шпаргалка» для родителей

- 5. Учите ребёнка не теряться, когда его критикуют или дразнят (детский вариант). Подготовьте его к тому, что он может столкнуться и с негативной оценкой своей работы. Объясните ребёнку, что критикуется его поступок, а не личность.
- 6. Регулярно просите ребёнка сообщать о своих желаниях словами. Организуйте ситуации, когда ему необходимо попросить о помощи незнакомых взрослых или других детей.

«Шпаргалка» для родителей

- ▣ 7. В школе ребёнок будет попадать в ситуации сравнения с другими сверстниками. Значит необходимо заранее выяснить его реакцию на успех других детей и на свои неудачи в играх, включающих соревновательный момент.
- ▣ 8. Постарайтесь приучить ребёнка работать самостоятельно (без постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого). Постепенно переставайте хвалить за каждый сделанный шаг, и начинайте хвалить за результат.

«Шпаргалка» для родителей

- 9. Приучите ребёнка спокойно сидеть и работать в течение определённого времени. Чередуйте спокойную работу за столом с подвижными играми, что позволит сформировать усидчивость и дисциплину.
- 10. Постарайтесь заранее привить ему элементарные навыки работы на уроке: правильно держать ручку или карандаш, ориентироваться на странице тетради или книги, внимательно слушать инструкцию и выполнять её, отсчитывать нужное количество клеточек и т.д.

«Шпаргалка» для родителей

- 1 1. Режим дня должен быть сформирован до начала занятий в школе.
- 1 2. При поступлении в школу ребёнок не обязан уметь читать, считать и писать, но новый важный период своей жизни лучше начинать с ощущения **«Я могу делать это и это»**, чем с ощущения **«Я не умею ничего, что умеют друг**

Куда можно обратиться за ПОМОЩЬЮ

- ▣ МКУ Центр «Родник»

г. Новосибирск, ул. Народная, 13
Т. 276-02-12

- ▣ Основной отдел «Алиса»

г. Новосибирск, ул. Никитина, 15
Т. 266-63-48

Информационно-просветительский отдел по
пропаганде ЗОЖ «Ювентус-Н»

г. Новосибирск, ул. Никитина, 15
Т. 266-11-06 (информационный телефон по
вопросам сохранения здоровья)

**До новых
встреч!
266-11-06**

