

Как правильно подготовить ребенка к школе.

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.

Как правильно настроить ребенка на учебу

- За одну-две недели до начала учебного года необходимо организовать соблюдение режима дня, который будет в школе.
- Спокойно разбудите ребенка
- Не торопите, предусмотрите дополнительное время на сборы
- Обязательно покормите ребенка перед школой – легкий завтрак поможет лучше настроиться на учебу и общение со сверстниками
- 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.

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 ребенка нужно 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 ребёнок 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.
- Помните, что в режиме дня ребёнка 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.
- 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.

Будьте здоровы!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Роспотребнадзор напоминает, что детей нужно готовить к школе заранее

КАК ПРАВИЛЬНО НАСТРОИТЬ РЕБЕНКА НА УЧЕБУ



ОРГАНИЗУЙТЕ СОБЛЮЖДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ



ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК ПОМОЖЕТ ЛУЧШЕ НАСТРОИТЬСЯ НА УЧЕБУ



ПРИНИМАЙТЕ АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ В ЖИЗНИ ШКОЛЫ

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ УРОКИ



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



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



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



В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ НАДО УКЛАДЫВАТЬСЯ С ДОМАШНЕЙ РАБОТОЙ ЗА 1 ЧАС



ОЧЕНЬ ВАЖНО ЧЕТКО УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ (ДЛЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ)



ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫДЕЛИТЕ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru