

Правительство Ленинградской области  
Комитет общего и профессионального образования  
ГООУ ДПО «Ленинградский областной институт развития образования»



**Ваш ребенок пошел в школу ...**

Памятка для родителей, ребенок которых пошел в первый класс

## **Ваш ребенок пошел в первый класс**

Памятка родителям, ребенок которых пошел в первый класс

*Памятка подготовлена коллективом сотрудников ЛОИРО:*

*С.В. Тарасов доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой педагогики и психологии*

*Г.Е. Гун (ответственный редактор), доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач РФ, заведующий кафедрой социального здоровья школьников.*

*В.В. Бондарева канд. педагогических наук, доцент*

*В.Т. Лободин канд. педагогических наук, доцент*

*Б.М. Шаваринский канд. педагогических наук, доцент*

Памятка выпущена в помощь родителям, ребенок которых пошел в первый класс. В ней содержится много полезной информации по организации режима, питания, двигательной активности, причинах возникновения многих заболеваний и их профилактике. Будет полезной родителям, педагогам, студентам колледжа и педагогических вузов, всем кто заинтересован растить детей здоровыми и счастливыми.

## Дорогие родители!

Вы держите в руках подготовленную для вас памятку «Ваш ребенок пошел в школу». Ваш ребенок пошел в первый класс, и для вашей семьи начинается новый, наполненный жизненными сложностями и проблемами период. За период обучения в школе дети будут не только обучаться, но развиваться и воспитываться.

Общеобразовательные учреждения вместе с родителями должны воспитывать гражданина и патриота, раскрывать способности и таланты молодых россиян, готовить их к жизни в высокотехнологичном конкурентном мире. Осознавая свою ответственность в воспитании детей, некоторые родители навязывают свою «правильную» точку зрения, забывая о внутренней свободе ребенка. Причем эта насильственная позиция часто бывает продиктована чувствами любви и самыми благими намерениями. Порой мы хотим видеть в детях осуществление наших нереализованных целей, соответствие нашим собственным представлениям об идеале. Нам хотелось бы напомнить, что столь требовательная любовь к ребенку и рьяная забота о правильности его действий со стороны взрослого есть проявление эгоизма этого взрослого. С другой стороны, существует и противоположная крайность – излишнее равнодушие к детям, прикрытое оправданием, что ребенок растет свободным и поэтому предоставлен самому себе. Естественно, ребенок будет страдать от отсутствия заботы о нем, чувствовать себя одиноким, беспомощным и беззащитным перед миром.

Родителям необходимо найти «золотую» середину: с одной стороны, не терять доверие к ребенку, уважать его взгляды и желания, а с другой – не оставлять его наедине с трудностями, не лишать его заботы и дружеского участия взрослых.

Очень важно вырастить ребенка хорошим семьянином, будущим замечательным отцом или заботливой матерью, уважающим традиции и куль-

туру своей страны, патриотом своей Родины и нашей Ленинградской области богатой важными историческими событиями. Наше отечество – наш дом, другого у нас нет! Несмотря на имеющиеся в жизни трудности, мы уверены, что Россия – страна возможностей.

Желаем вам успеха на благородном поприще воспитания человека и гражданина. Мы сделаем все, чтобы помочь вам в этом.

### **Предисловие**

Дорогие родители! Ваш ребенок пошел впервые в школу. Открывающийся перед ним мир блистает множеством разнообразных возможностей и заманчивых путей. Мы хотим, чтобы он выбрал свое, понятное ему и вам направление в жизни. Будем реалистами: в этом мире есть добро и зло, и ваш ребенок с раннего возраста столкнется с ними. Надо помочь ему быть сильным и добрым, в этом мы видим нашу общую задачу. Для этого необходимо прививать ребенку вкус к добру и отвращение к пошлости. Мы хотим, чтобы ваш ребенок стал прекрасным человеком, а не винтиком в огромном механизме случайных событий. Для этого ему необходимо приобрести самое важное – мировоззрение.

Предупреждаем вас и доводим до сведения, что самое надежное развитие личности – это развитие нравственное и трудовое. Просим не навредить ребенку бездумным потаканием его желаниям. Телевизор, виртуальный мир и компьютерные игры могут нести развивающие функции, а могут и непоправимо навредить ребенку, если будут использоваться неграмотно, некстати, не вовремя и бесконтрольно.

Вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос свободным человеком? Будем помнить, что есть свобода внутренняя, когда человек сам решает, как поступить, а есть внешняя, когда за него решает кто-то или что-то, например, реклама, товарищи или призыв СМИ к развлечениям. Напомним, что в нашей стране свыше семи миллионов наркозависимых людей и приблизительно

столько же страдающих зависимостью от компьютерных игр. Они стали таковыми, потому что индустрия развлечений выбрала их для своего бизнеса. Мы бы хотели вместе с вами уберечь ребенка от их влияния, для этого ваш ребенок должен иметь внутреннюю свободу.

Специалисты, работающие с детьми, все чаще стали отмечать, что очень многие дети сегодня не умеют и не хотят преодолевать трудности. Многие дети пасуют, даже не пытаясь попробовать сделать то, что им кажется трудным. Даже взрослея, они по-прежнему пытаются отлынивать (уклоняться) от трудностей. Прежде чем решать, что делать, всегда имеет смысл задать себе вопрос: «почему?» Почему сложилась та или иная ситуация? Не из праздного любопытства, а чтобы, по возможности, устранить факторы, способствовавшие ее возникновению. Необходимо создание мотивации для ребят, не имеющих выраженных познавательных и творческих интересов, это вопрос архиважный и довольно труднорешаемый в современных условиях. В создаваемом информационном обществе, особенно для юного поколения, важна не жизненная реальность, а картинка, образ виртуального мира и компьютерных героев. Дети не знают еще всех жизненных ценностей и реальности жизни, не имеют опыта и легко поддаются манипулированию ими. Это требует осмысленного взаимодействия детей, родителей и педагогов. Стало ясно, что без труда все-таки не выловишь рыбку из пруда. А ведь эта пословица не просто абстрактная «народная мудрость» – это наставление потомков на путь истинный. И этот настрой должен реализоваться и в наших детях. Для того чтобы они выучились, получили профессию, устроились на хорошую работу. Если вы заметили, что ребенок стал пасовать перед трудностями, следует оградить его от развлечений, которые способствуют возникновению у него зависимостей, вовремя посоветоваться со специалистами.

Образованию отводится ключевая роль в духовно-нравственной консолидации российского общества, его сплочении перед лицом внешних и внутренних вызовов, в укреплении социальной солидарности, в повышении

уровня доверия человека к жизни в России, к согражданам, обществу, государству, настоящему и будущему своей страны. Ценности личности формируются в семье, неформальных сообществах, трудовых, армейских и других коллективах, в сфере массовой информации, искусства, отдыха и т. д. Но наиболее системно, последовательно и глубоко духовно-нравственное развитие и воспитание личности происходит в сфере общего образования, где развитие и воспитание обеспечено всем укладом школьной жизни. Новая российская общеобразовательная школа должна стать важнейшим фактором, обеспечивающим социокультурную модернизацию российского общества. Именно в школе должна быть сосредоточена не только интеллектуальная, но и гражданская, духовная и культурная жизнь обучающегося.

В последнее время, к сожалению, возникла тенденция, когда родители, в особенности отцы, устраняются от воспитания школьников. Но, дорогие граждане, воспитать полноценного ребенка без основного участия родителей, в частности отца, невозможно. Школа лишь помощник в воспитании, но не его главный участник. Не забывайте о вашем родительском долге!!!

И помните: ребенок не эстафетная палочка, которую можно передавать из рук в руки, он требует постоянного внимания, заботы и участия родителей в их воспитании.

Мы хотим приучить вашего ребенка к здоровому образу жизни, к ценностям семьи. Но для этого ему необходим пример родителей, которые любят активный отдых, поездки за город и физическую культуру, а не сидят сутками в Интернете, потребляя в огромных количествах пиво и выкуривая пачки сигарет. Нужен пример родителей, любящих друг друга и членов своей семьи. Призываем вас к тому, чтобы ребенок видел в вас образец для подражания, надежную гавань своей жизни. Просим помнить, что школьнику очень необходимы режим дня и постоянная физическая нагрузка. И ему крайне важно привить вкус к чистой дружбе и верному товариществу.

Мы не случайно называем период учебы «школой жизни». Действительно, школа – определенная модель будущей жизни, где не всегда приходится делать то, что нам по душе. Известно, что неудачи в школе могут привести к настоящим потрясениям, стрессам, психологическим травмам. Каким образом можно, с одной стороны, уберечь ребенка от столь болезненного восприятия неудач, а с другой стороны – дать почувствовать ему, что эти трудности нужны как необходимый опыт и закалка для будущей жизни? Из неудач тоже можно извлечь положительный опыт. И обиды, и разочарования, и проблемы необходимы для того, чтобы научиться жить.

В современных социально-экономических и политических условиях происходит перенос акцентов с интересов государства на интересы личности. При этом меняется образовательная парадигма, переосмысливается ее содержание, вызываются к жизни новые процессы и явления. К таковым относится процесс духовно-нравственного воспитания, затрагивающий внутренний мир личности, который требует нового осмысления и методологического обоснования.

Очень важно познакомить вашего ребенка с хорошей книгой и привить ему вкус к чтению, а не к игре на компьютере и просмотру сомнительного содержания роликов. В вопросах здоровья и счастья на первом месте стоит целостное мышление, а не клиповое, возникающее от умения пребывать в виртуальной сети и входить в роль компьютерных героев. Необходимо вырастить вашего ребенка патриотом своей страны, будущим замечательным отцом или заботливой матерью.

Как найти правильный подход к ребенку в решении поднятых проблем? Как научиться говорить с ним на одном языке, избегая навязчивости и насилия? Как сохранить здоровье ребенка, помочь ему успешно социализироваться в нашем динамически развивающемся мире? Ответы на эти и другие вопросы вы сможете получить в предлагаемом издании.

## Мне нравится учиться



Наступило 1 сентября! Это непростой период в жизни первоклассника и его родителей. И от того, как Вы вместе с ребенком впишитесь в этот но-



вый для него мир, будет зависеть многое в вашей жизни. Вы купили ему все необходимое: тетрадки, ручки и карандаши. Самое время напомнить ребенку и правила безопасности в школе. В наши дни детям надо быть более осторожными, а родителям - более бдительными, чем раньше. При заметном социальном расслоении нашего общества, выросшем уровне преступности и криминализации, заметно снизился уровень безопасности сегодня.

В школе и по дороге в нее из нее вы не можете находиться рядом с детьми всё время. Поэтому остается рассчитывать только на способность ваших детей вырабатывать и сохранять собственные защитные навыки. Предлагаем вам несколько правил, с которыми надо особенно скрупулезно ознакомить ваших детей:

- сделайте так, чтобы ваши дети ходили в школу и из школы в сопровождении взрослых или надежных старших товарищей; предупредите учителей, что детей ни при каких обстоятельствах не могут встречать и отвозить домой посторонние люди, в том числе женщины;
- предупредите детей, чтобы в ваше отсутствие, они не впускали в дом незнакомых, не принимали никаких пакетов или предметов от мало-знакомых или неизвестных лиц;
- поддерживайте дружеские отношения с соседями, поскольку они первыми могут помочь вам и вашим детям, предупредить о подозрительных лицах, вмешаться в конфликтные ситуации и оказать помощь;
- обсудите с детьми и семьей, что нужно делать в случае опасной или тревожной ситуации на улице, в доме, в школе; сделайте необходимые распоряжения на этот случай, укажите надежных лиц, к кому можно обратиться за помощью и номера телефоном, по которым надо звонить.

Не существует ребенка, который, учась в школе, не попал бы хоть раз в неприятную историю, либо в качестве жертвы, либо как сообщник или виновник. В таких случаях у родителей появляется естественное желание вме-

шаться и контролировать все, чем занимаются дети. Между тем они должны сами справляться с возникающими трудностями. Очевидно, если вы будете решать за них все проблемы, то у них не выработаются собственные навыки в разрешении сложных жизненных ситуаций. Бесплезно слишком стараться, оберегая детей от мелких насмешек и конфликтов. Их могут дразнить (разве подобного с вами в детстве не случилось?), по-своему «эксплуатировать» дети постарше; они могут попадать в ситуации, когда будут ощущать робость и неуверенность. Все это, к сожалению, может случаться довольно часто. Следует ли вмешиваться по любому поводу? Спросите об этом своих детей, выслушайте, что они скажут, и позвольте им, по возможности, самим решить, нужна ли тут ваша помощь. Часто дети в ней вовсе не нуждаются, а просто хотят обсудить с вами сложившуюся ситуацию. Помните, что событие, которое может казаться вам пустяком, мелким инцидентом, в глазах вашего ребенка подчас достигает масштабов беды. Познакомьтесь с учителями, активно вникайте в школьную жизнь, систематически участвуйте в родительских собраниях, поинтересуйтесь у них, как идут дела у ваших детей. Если возник конфликт между учителем и ребенком, не принимайте чью-либо сторону, пока сами во всем не разберетесь. В случае, если у ребенка с учителем постоянно возникает одна и та же проблема, не молчите и не успокаивайтесь, пока все не выясните. Настойчивость - единственная в своем роде тактика, дающая наибольший эффект при решении проблемных ситуаций. А разговор, при котором присутствуют учитель и ученик - действенный прием, чтобы выяснить истинное положение дел и наладить отношения.

Ваш ребенок уже посещает школу, но, тем не менее, для Вас должна быть интересна степень его готовности к школе и над чем вам предстоит с ним работать.

С целью определения готовности ребенка к школе используют такие понятия, как "школьная зрелость" и "школьная незрелость", которые

характеризуют умственные и физические возможности ребенка перед поступлением в школу.

Школьная зрелость означает овладение умениями, знаниями, способностями, мотивацией и другими необходимыми для освоения школьной программы личностными качествами. В некоторых случаях школьная зрелость отождествляется с умственными способностями ребенка, со степенью развития психических процессов.

К началу систематического обучения в школе ребенок должен иметь:

- достаточный запас слов и умение составлять распространенные предложения;
- достаточный уровень развития произвольного внимания (т. е. способность сосредоточиться на одном предмете, на одном задании);
- необходимое для обучения письму развитие тонких движений пальцев рук;
- соответствующий возрасту уровень физического развития, показатели которого служат критериями "биологической зрелости детей";

От развития речи во многом зависит качество дальнейшего обучения. Наиболее успешно учатся в школе те дети, которые приучены к полным развернутым ответам. К 6-7 годам ребенок в основном овладевает артикуляцией, правильно произносит звуки. Однако у многих детей седьмого года жизни еще отмечается неустойчивость произношения, у некоторых — косноязычие. У детей с ослабленным здоровьем и отстающих в физическом развитии дефекты речи сохраняются дольше.

Чем выше уровень моторной зрелости детей, тем быстрее происходит запоминание последовательности как простых, так и более сложных движений. Двигательная память играет существенную роль при освоении таких

специфических форм интеллектуальной зрелости, как рисование, написание букв, цифр и т. д. Работа мышц вызывает повышение тонуса коры головного мозга, обеспечивая благоприятные условия для выработки новых временных связей и функционирования имеющихся. Следовательно, у ребенка потеря в движениях неизбежно отражается на его знаниях и умениях.

Для оценки школьной зрелости может быть использован простейший так называемый филиппинский тест, который основан на том, что школьная зрелость наступает, как правило, одновременно с "полуростовым скачком" — увеличением интенсивности роста длины конечностей (в первую очередь рук).

**Филиппинский тест — способность ребенка достать через голову правой рукой левое ухо.**

Таким образом, младшие школьники обладают рядом особенностей, которые следует учитывать при организации педагогического процесса, включая организацию труда и жизнедеятельности дома. Пренебрежение к требованиям, вытекающим из объективных закономерностей анатомо-физиологического развития, приводит к тому, что дети с недостаточным уровнем биологической, моторной зрелости, а в итоге школьной зрелости не стремятся к дальнейшему совершенствованию, а с опережающим развитием, наоборот, — утрачивают интерес к учебе. Развитие ребенка - это состояние непрерывного изменения, обновления, появления новых функций, видов деятельности. Это поступательный процесс, при котором неизбежно и закономерно простые количественные изменения ведут к коренным качественным.

Для ребенка важны каждые пол года, так как идет интенсивный процесс развития. К 7 годам позвоночник ребенка еще гибок и податлив, процессы окостенения еще не завершены. Верхние и нижние поверхности тел позвонков состоят из хрящевой ткани. Это важно учитывать при продолжительности статической нагрузки (сидение за партами), для правильного подбора

мебели (стола и стула) - рабочего места ученика дома, его правильной посадке при выполнении работы на рабочем месте, как в школе, так и дома.

Мелкие мышцы кисти еще недостаточно развиты. В сочетании с неполным окостенением костей запястья это создает трудности во время обучения детей письму. У детей быстро устают пальцы, появляется напряжение в мышцах кисти, предплечья, что отражается на почерке. Об этом должны помнить и родители при выполнении детьми домашних заданий.

Особенности развития мышц и тканей сердца и легких представляет благоприятную почву для развития различных инфекций, а непродолжительные физические напряжения, эмоции ведут к быстрому нарушению ритма дыхательных движений, резкому увеличению их частоты.

Недостаточно развиты глазодвигательные мышцы, участвующие в движениях глазным яблоком. Такие проблемы у младших школьников как «перескакивание» с одной строки на другую, через буквы, слоги, слова часто связаны с тем, что большее количество движений глазных яблок у этих детей встречаются чаще, чем у детей старшего возраста.

Психические и психофизиологические особенности детей 6 -7 лет имеют ряд особенностей.

Высшая нервная деятельность детей младшего школьного возраста характеризуется неустойчивостью, быстрой утомляемостью. Возбуждение в коре головного мозга не может долго концентрироваться, процессы внутреннего торможения развиты еще очень слабо. У детей этого возраста процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Поэтому во время занятий дети не всегда могут концентрировать внимание и осмысливать свою деятельность. Так, во время занятий они могут встать и заявить, что устали и хотят играть или гулять. Поэтому учебные занятия и занятия с детьми дома должны строиться с учетом психофизиологических особенностей младших школьников.

В возрасте 6-7 лет дети:

- осознают свое положение в обществе ровесников и взрослых, умеют общаться, проявляют интерес к другим людям;
- выполняют основные правила этического поведения и взаимодействия в игре и быту;
- умеют управлять своим поведением, знают границы дозволенного, выполняют требования взрослых;
- осведомлены о предметах окружающего мира, проявляют интерес к новым знаниям;
- характерно наглядно-образное и действенно образное мышление
- имеют в словарном запасе 3,5-7 тыс. слов
- умеют правильно произносить все звуки;
- различают геометрические фигуры, классифицируют фигуры по форме, цвету, размеру;
- могут срисовывать простые геометрические фигуры, предметы, буквы, цифры;
- различают и воспроизводят несложные ритмические рисунки, выполняют ритмические движения;
- однотипной деятельностью могут заниматься не более 10-12 минут;
- не способны еще быстро и часто переключать внимание с одного объекта на другой;
- отличаются высокой функциональной истощаемостью нервных клеток коры головного мозга, следствием чего является малая устойчивость внимания, быстро развивающееся «охранительное возбуждение». Это проявляется в двигательном беспокойстве и отвлечении детей во время деятельности, требующей сосредоточенности. Некоторое время могут сосредоточиться на одном предмете, одном задании. Эта способность к непродолжительной сосредоточенной деятельности является начальной формой произвольного внимания, управление которым развито еще очень слабо.

- Способны к произвольным действиям памяти, но преобладает произвольное запоминание. Объем памяти возрастает при активной эмоциональной подаче информации, осознанном восприятии и запоминании.

- Эмоционально реагируют на неудачи и успехи в своей деятельности.

- Эмоционально, иногда неадекватно, реагирует на замечания взрослых.

- Очень чувствительны к стилю отношения взрослых (и особенно учителя) к себе. Еще раз обращаем Ваше внимание на то, что в период от 6 до 7 лет готовность организма ребенка к обучению нарастает с каждым полугодием. В возрасте 5,5 лет число «незрелых» детей составляет до 76%, в 6 и 6,5 лет этот показатель снижается соответственно до 51 и 32%, а к 7 годам - до 13%.



### **Адаптация детей к обучению**

Поступление в школу – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Наиболее выраженные изменения в состоянии здоровья прослеживаются в течение первого полугодия. Это период адаптации (привыкания) организма ребенка к систематическому обучению. От того,



как он пройдет, во многом зависит здоровье, работоспособность и успеваемость в последующие годы.

Для ребенка трудности этого периода проявляются чаще всего в ухудшении наиболее чувствительных параметров сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и, особенно, нервно-психической сферы.

Более тяжелое протекание адаптационного периода возможно у детей, имеющих хронические заболевания, недостаточный уровень функциональной готовности к школьному обучению, отставание биологического развития. О неблагоприятном течении адаптационного периода сигнализирует:

- снижение массы тела;
- нарастание количества астено - невротических реакций (быстрая утомляемость, апатия, нежелание что-либо делать, головокружение, тошнота и др.);
- снижение гемоглобина крови;
- ухудшение нервно-психического здоровья: головные боли, нарушение сна, изменение аппетита и др.;
- снижение или повышение артериального давления;
- падение общего мышечного тонуса, что приводящего к нарушению осанки.

Поиск информативных и объективных физиологических и социально-психологических критериев адаптации, оценка течения адаптации чрезвычайно важны, так как позволят своевременно диагностировать дезадаптацию, выяснить ее причины и провести соответствующие корректирующие мероприятия.

Оптимальный срок адаптационного периода длится один - полтора месяца. Для каждого ребенка он может быть индивидуально растянутым во времени в зависимости от факторов, влияющих на характер его протекания.

Физиологические и гигиенические исследования последних лет показывают, что во многом способность ребенка к адаптации определяется структурно-функциональной организацией его мозга. Последняя, в силу неодновременности созревания отдельных структур мозгового обеспечения разных детей, состоит из элементов разной зрелости. Отсюда отчетливые различия в уровне психического и моторного развития детей-одногодков, проявлением чего становится известное расхождение паспортного и биологического возраста. В начале систематического обучения этот разрыв, по данным Н.В.Дубровинской, может достигать полутора лет, не свидетельствуя при этом о задержке развития ребенка.

**Плохое настроение - тревожный симптом.** По каким признакам родители могут понять, что ребенок плохо привыкает к школе? - Стал много плакать. Только пошел в школу - тут же заболел. Стал плохо спать. Чувствует себя утомленным. Появилась раздражительность. Жалуется на головные боли. Иногда ребенок не может объяснить, почему он не хочет идти в школу, но у него меняется настроение. Надо быть внимательным к таким симптомам. В первые месяцы надо почаще расспрашивать первоклассника, как он себя чувствовал в школе, что ему там понравилось, и фиксировать его внимание на позитивных моментах. Говорить о том всем хорошем, что дает школа: о новых друзьях, новых впечатлениях... Так формируется позитивное отношение к школе, и к обучению. Многие первоклассники начинают спать днем, хотя до школы уже много месяцев днем не спали. Это нормально. Но если при большой потребности во сне у ребенка еще плохое настроение, тогда это тревожный симптом. Важным, на наш взгляд, настроить ребенка, что в школе есть свои **правила, их надо выполнять**. Понимая это,

школьные требования для него не будут казаться неприятными, и вызывать у него дух противоречия.

### **Состояние здоровья детей 6-7 лет**

Состояние здоровья ребенка, степень и характер изменений здоровья во многом зависят от сложности программ, соответствия методических подходов на уроках возрастным возможностям детей седьмого года жизни, от организации учебного процесса и всего суточного бюджета времени (режима дня). Наиболее выраженные изменения в состоянии здоровья прослеживаются в течение первого полугодия - в период адаптации (привыкания) организма ребенка к систематическому обучению.

Изменения показателей состояния здоровья учащихся в период адаптации и на протяжении всего учебного года во многом зависят от их исходного уровня, то есть того состояния, с которым ребенок поступил в первый класс, его стартовых возможностей.

Пристальное внимание необходимо уделять охране зрения первоклассников, учитывая, что длительная работа с текстом, другим учебным материалом, а также за компьютером требует большого зрительного напряжения. Значение зрения в психическом развитии ребенка уникально. Следует помнить, что нарушения зрения вызывают у детей большие затруднения в познании окружающего мира, сужают социальные контакты, ограничивая возможность заниматься многими видами деятельности.

В школе дети, имеющие сниженную остроту зрения, сталкиваются с огромными трудностями при освоении чтения, письма и счета, так как у таких детей, как правило, замедлены процессы запоминания, затруднены мыслительные операции. Зачастую многие из них агрессивны и раздражительны, замкнуты, испытывают трудности в учебе, общении со сверстниками, а вследствие перенапряжения у них довольно часто ухудшается зрение.

Важным, на наш взгляд, является состояние опорно-двигательного аппарата. Треть учащихся-первоклассников имеют различные нарушения осанки, которые усугубляются в первый год обучения.

### **Правильная осанка - залог здоровья**

Осанка - это сбалансированное расположение составляющих нашего тела. Неправильная осанка провоцирует формирование у человека быстрой утомляемости, общего не комфортного состояния. В большинстве случаев сколиоз, остеохондроз, ухудшение зрения являются следствием невыполнения надлежащих гигиенических требований. Осанка портится по нескольким причинам. Например, неправильное расположение тела в ходе различной, часто повторяющейся деятельности: сгорбленного сидения за столом, либо когда одна рука находится в кармане (результат - искусственный перекос плечевого пояса и нарушение осанки). Осанка зависит от времени выявления ее нарушения. А определение круга мероприятий, направленных на исправление осанки, поможет избежать многих проблем со здоровьем и в частности развития сколиоза.

Среди искривлений позвоночника сколиоз занимает "достойное место". Это самое частое ортопедическое заболевание, которое наблюдается, примерно у каждого 20-го ребенка. При данном заболевании позвоночник как бы "скручивается" вбок и со временем начинает напоминать знак вопроса, вызывая очень серьезные последствия.

Родители, взгляните на спину ребенка!

Сколиоз на ранней стадии можно определить уже при внешнем внимательном осмотре ребенка, что называется "на глазок". Для этого нужно раздеть ребенка, поставить прямо спиной к себе и проверить симметричность точек: высота стояния плечевого пояса, плечи должны находиться на одном уровне;  
высота стояния лопаток, лопатки должны быть расположены на одном уровне;

глубина треугольника в талии - "впадинки" по талии с одной и другой стороны одинаковы, бедра и колени находятся на одном уровне; уровень тазовых костей также одинаков, без перекаса. Сегодня больны сколиозом в классе 10-12 школьников (в среднем, три ребенка в классе). И в 90% случаев эта болезнь является приобретенной.

Сколиоз часто называют "болезнью школьника": во-первых, приобрести его можно только в школьные годы (пока не закончил расти скелет), а во-вторых, появляется он, по большей части, от долгого и неправильного сидения за партой и рабочим столом дома.

У многих возникает ощущение, что позвоночнику становится легче, когда мы садимся. Это заблуждение. В стоячем положении тело поддерживают скелет и массив мускулатуры, а когда мы садимся, мышцы расслабляются и вся нагрузка ложится на позвоночник. Вот некоторые цифры. Если предположить, что в стоячем положении давление на межпозвоночные диски составляет 100%, то сидя - 140%, сидя с наклоном вперед (стандартная поза школьника) - 185%, лежа на спине - 25%, на боку - 75%. Больше всего подвержены сколиозу школьники в 6-7 и в 12-15 лет: в этом возрасте очень быстро растет скелет. Бывает, что за лето мальчики становятся выше на 20 сантиметров. Неудивительно, что мышцы, призванные поддерживать позвоночник в прямом положении, не справляются с новой нагрузкой. Ребята низко склоняются над партой, горбятся, одно плечо становится выше другого, и позвоночник деформируется. На ранней стадии этот дефект физического развития еще можно исправить. Однако, если вовремя этого не сделать, врачам останется лишь диагностировать сколиоз - грубые изменения в позвоночнике, когда позвонки сдвигаются и поворачиваются вокруг вертикальной оси, а из-за этого деформируется грудная клетка, смещаются и снижаются внутренние органы.



*Как не надо сидеть!!!*

### **Сколиоз - меры его профилактики**

Дети должны спать без подушек или на подушке толщина, которой соответствует размерам безымянного пальца;

Не рекомендуется читать или смотреть телевизор лежа;

Обязательны: утренняя гимнастика, оздоровительная тренировка, активный отдых.

Дети должны находиться в состоянии движения от 4 до 6 часов в день;

Рекомендуются занятия ходьбой, бегом, гимнастикой и плаванием;

Большое место занимают массаж (а не мануальная терапия, которая детям до 13 лет категорически запрещена) и лечебная гимнастика;

Ранец первоклассника должен весить не более 2,5-3 кг. Портфель 12 - летнего ученика - не более 5 кг;

Ребенку необходима мебель по росту;

Рабочее пространство письменного стола должно быть достаточно просторным: на нем должны уместиться не только книга и тетрадь, но и локти;

Профилактикой сколиоза является и раннее выявление нарушений осанки у школьников;

В рационе должно быть достаточно молочных продуктов, овощей и фруктов, рыбы - естественных источников кальция и витаминов;

Не забывайте и о влиянии эмоционального состояния на двигательный стереотип. Дети, страдающие неврозами, склонны к сутулости. Позаботьтесь о здоровье своих детей своевременно!

При сильном дефекте осанки занятия приобретают свои особенности в зависимости от вида нарушений. Необходимо, чтобы комплекс упражнений корректировал врач-ортопед. Причем одними только упражнениями не обойтись. Нужен целый комплекс мер: закаливание, физические упражнения, массаж. Не забывайте и о правильном питании. Особенно важен для позвоночника и костей кальций.

Развивайте в ребенке внутреннюю дисциплину. Он сам должен постоянно следить за своей осанкой (когда идет, стоит, сидит, отдыхает), ежедневно заниматься лечебной физкультурой, придерживаться правильного распорядка дня.

Рекомендации для здоровья спины:

СОН - на жесткой постели в положении лежа на спине или животе

ОБУВЬ - из натуральной кожи, не на сплошной подошве, а с небольшим каблучком

РЕЖИМ ДНЯ - строгое соблюдение графика работы и отдыха

СПОРТ - необходимо много двигаться, особенно полезно плавание

ПРИВЫЧКИ - нужно отказаться от привычки стоять на одной ноге, сидеть, опершись на локти или склонившись вперед...

СУМКА - ранец на жесткой основе

Но почему все-таки некоторые дети постоянно сидят, скрючившись, и с ними ничего не происходит, а другие быстро зарабатывают сколиоз? Дело в наследственности. Конечно, сама болезнь (принимаящая у взрослых форму остеохондроза) по наследству не передается, но предрасположенность - всегда. Это не так страшно, как кажется. Если ребенком заниматься, можно избежать даже простого искривления позвоночника. Что же надо делать?

В формировании правильной осанки главную роль играют мышцы (спины и брюшного пресса). Если вокруг позвоночника создан мощный мышечный корсет, ходить и сидеть с прямой спиной оказывается нетрудно, правильная осанка вырабатывается самой.

Вспомните гимнасток. Они всегда ходят и сидят идеально ровно, вызывая зависть окружающих, и вовсе не потому, что им "положено по званию". Просто во время занятий они тренируют те группы мышц, которые отвечают за позвоночник.

Специалисты считают, что добиться того, чтобы мышцы достаточно долго удерживали позвоночник в правильном положении, вполне можно в домашних условиях. Для этого необходимо тратить на элементарную зарядку около получаса не меньше трех раз в неделю. Полезно также плавание: в воде вес тела на позвоночник не давит, а все мышцы работают.

Есть простой способ проверить, насколько мышечный корсет вашего ребенка далек от идеального. Надо засесть, сколько времени ребенок сможет продержаться лежа на животе в позе "рыбка". Норма такая: в 7-11 лет - 1,5-2 минуты; в 12-16 лет - 2-2,5 минуты. Если школьник выдерживает нужное время, значит, мышцы справляются со своей задачей. Если нет - необходимо их развивать. Кстати, взрослые тоже могут себя проверить, их норма 3 минуты.

Брюшной пресс проверяется количеством сделанных переходов из положения лежа на спине в сидячее положение. В 7-11 лет норма - 15-29 раз, в 12-16 - 25-30 раз.

**Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.**

Папы и Мамы! Помните!



Дефицит двигательной активности ребенка – первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

Начинают обычно зарядку с ходьбы или легкой пробежки, затем делают потягивания с глубоким дыханием, наклоны вперед, назад, в стороны, повороты и круговые движения. Закончить можно легким бегом в течение 15-30 секунд, либо подпрыгиванием на месте на двух ногах или поочередно на каждой ноге по 20-30 раз. Напоследок — ходьба с постепенным замедлением темпа и дыхательными упражнениями для успокоения. Следите, чтобы ребенок выполнял упражнения четко, ритмично, без напряжения, контролировал осанку (положение плеч, головы, туловища) и дыхание (глубокое и ритмичное, вдох носом, выдох ртом). Гимнастику можно завершить водными

процедурами: обтиранием, обливанием или душем и растиранием сухим полотенцем. Ребенок охотнее будет делать зарядку по утрам, если вы будете делать ее вместе с ним, подавая пример.

### ***Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий первоклассником***

- Оздоровительная минутка проводится через каждые 10—15 минут выполнения домашних заданий.

- Общая продолжительность оздоровительной минутки не более 3 минут.

- Если ребенок выполнял перед этим письменное задание, необходимо выполнить упражнения для рук: сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями и т. д.

- Очень полезны задания с одновременной, эмоциональной нагрузкой — для снятия напряжения. Они могут быть такими:

А. «Моем руки» — энергичное потирание ладошкой о ладошку.

Б. «Моем окна» — попеременное, активное протирание воображаемого окна.

В. «Ловим бабочку» — воображаемая бабочка летает в комнате. Нужно ее поймать и выпустить. При этом необходимо крепко сжимать и разжимать ладошку, совершая хватательные движения.

- После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.
- Если ваш ребенок двигательного малоактивен, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.

- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный, спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.
- Если вы сами в этот момент дома, делайте все упражнения вместе с ребенком. Только тогда он поймет их важность и необходимость!

### **Некоторые данные статистики:**

- Лишь 20 – 25% первоклассников, переступающих ежегодно школьный порог, остаются здоровыми после первого года обучения в школе.
- К концу первой четверти худеют 30% учащихся-первоклассников.
- 15% первоклассников жалуются на головные боли, усталость, сонливость, отсутствие желание учиться.
- 10% детей, поступающих в первый класс, имеют нарушения зрения различной тяжести
- 20% детей входят в группу риска в связи со склонностью к близорукости.
- Лишь 24% первоклассников выдерживают ночной норматив сна.
- Ежедневно дети недосыпают от 1,5 часов до получаса.
- 4,2% учащихся начальной школы делают физическую зарядку.

### **Памятка для родителей**

- Только в союзе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Воспитатель и учитель – ваш первый советчик. Поддерживайте его авторитет.
- Старайтесь посещать каждое родительское собрание. Оперативно реагируйте на приглашение прийти в школу. Если не можете прийти, сообщите, пожалуйста, об этом воспитателю заблаговременно.
- Систематически интересуйтесь школьными делами ребёнка, радуйтесь успехам, не огорчайтесь его временным неудачам.

- В случае необходимости оказывайте ребёнку разумную помощь. Помощь и контроль не должны обижать ребёнка.
- Нацеливайте ребёнка на умение отвечать на вопросы: «Почему?», «Как?», "Можно ли сделать это по-другому?"
- Терпеливо и заинтересованно выслушивайте рассказы ребёнка. Делиться с близкими своими переживаниями – естественная потребность.
- Оказывайте школе посильную помощь в организации досуга детей. Не ждите просьбы воспитателя. Проявите инициативу. Ваша помощь школе может вам овладеть искусством семейного воспитания и положительно скажется на ваших отношениях с детьми.
- Важное условие повышения уровня педагогической культуры семьи – регулярное педагогическое самообразование. Не жалейте времени на чтение книг по семейному воспитанию. Они помогут вам избежать ошибок.

### **Памятка для родителей по воспитанию культуры поведения у детей**

- Не демонстрируйте своему ребёнку показную вежливость и чуткость. Очень скоро он начнёт вам подражать и поступать так в первую очередь по отношению к вам.
- Не грубите и не сквернословьте сами. Ваша привычка станет привычкой вашего ребёнка.
- Не говорите о чужих людях плохо и неуважительно в присутствии ребёнка. Если вы покажете в этом пример своему ребёнку, ждите, что очень скоро он скажет то же самое о вас.
- Будьте тактичны по отношению к другим людям. Это хороший урок добра и человечности для вашего ребёнка.
- Не бойтесь извиняться перед кем-то в присутствии своего ребёнка. В этот момент вы ничего не теряете, лишь приобретаете его уважение.

□ Проявляйте благородство даже тогда, когда вам очень не хочется его проявлять, учите благородству своего ребёнка. Помните, что поведение – это зеркало, в котором отражается истинный облик каждого!

### Полезные советы



#### Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

#### Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

#### Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-

офтальмологи и невропатологи во всех странах мира. Доказано, что при правильном обращении компьютер не может принести вреда здоровью. Для этого необходимо знать санитарно-гигиенические требования работы на видеодисплейных аппаратах и их соблюдать.

Важно помнить несколько правил безопасности обращения с компьютером:

- Выбирайте безопасные для здоровья мониторы или устанавливайте защитный экран!

- Разместите монитор в углу комнаты, чтобы сзади и сбоку от него никто не находился, поскольку именно там уровень излучения гораздо выше, чем от экрана.

- Установите экран монитора так, чтобы на него не падали прямые солнечные лучи. Считается вредной и работа за компьютером в темной комнате.

- Сидеть от экрана монитора необходимо на расстоянии *ВЫТЯНУТОЙ* руки. Полезен зеленый коврик на уровне глаз за монитором, на который время от времени надо смотреть секунд по 10.

- Не забудьте о пользе физических упражнений во время перерывов.

\*Помните, что существуют санитарно-гигиенические нормы и правила работы на видеодисплейных аппаратах, которые необходимо соблюдать самим и приучить к этому детей

#### Правило 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте,

не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

## **Секреты добрых отношений**

### **Пробуждение ребенка.**

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как-то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: "Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут".

Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Можно включить громче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с расписанием, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: "Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

### **Выход в школу.**

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шлейся, сразу домой".

### **Возвращение из школы.**

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?
- Нормально.
- А что сегодня делали?
- А ничего.
- Что получил? и т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. Лучше спросить ребенка: "День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца», « Ты рад, что пришел домой?" и т.д.

### **Пора спать.**

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внима-



тельно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.

### **Развитие речи**

Родители также могут способствовать развитию речи своих детей, правильно произнося слова, открывая все многообразие языковых возможностей. Обязательно исправляйте у ребенка неправильное произношение и ошибки речи. Навыки разговорной речи, которыми должен обладать ребенок перед поступлением в школу:

1. Правильно произносить знакомые ему слова.
2. Говорить свободно, бегло, четко проговаривая все слова. В зависимости от ситуации он должен уметь говорить громче или тише.
3. Уметь выражать свои мысли в кратких связных предложениях и рассказывать небольшие истории.
4. Уметь отвечать на простые вопросы, касающиеся содержания прочитанной сказки или рассказа, просмотренного детского фильма.
5. Уметь самостоятельно формулировать вопросы, если ему что-то непонятно.
6. Знать наизусть небольшие стихотворения, уметь правильно расставлять акценты в предложении.

Не следует беспокоиться, если ребенок овладел еще не всеми из перечисленных навыков устной речи. Все, что он еще не умеет или не знает, он познает в школе. При необходимости используйте специалистов в этой отрасли и старайтесь не упускать время для начала занятий с ним.

### **Как научить ребенка слушать?**

Есть единственный способ научить ребенка слушать (воспринимать инфор-

мацию на слух), научить тому, чем он будет занят, по крайней мере, еще 11 лет в школе:

- Ребенку дошкольного возраста нужно много читать (но не комиксы с минимумом текста).
- Другой способ (более легкий для родителей, но не отменяющий родительского чтения) - аудио кассеты.
- Важно обращать внимание на то, что именно озвучено. Желательно, чтобы в детской домашней коллекции преобладала классика. Не менее важно, какие именно актеры, и в какой студии озвучивали текст.
- Если ребенку тяжело слушать, он быстро устает и отвлекается, для начала лучше брать записи, где текст перемежается музыкой, песнями, чтобы малыш мог отдохнуть, подвигаться.

Развитие речи, грамотности, воображения напрямую зависит от насыщенности языковой среды ребенка. Помочь сделать её таковой возможно, в том числе, при помощи хорошего детского аудио.

### **Рекомендации родителям по подготовке домашних заданий**

1. Особую важность имеет твердо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назначенному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умственной работе, даже теряется интерес к игре, прогулке. При установке часа начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.
2. Необходимо постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Так вырабатывается привычка к внутренней мобилизации с момента начала занятий и до тех пор, пока не выработалось умение управлять своим поведением, рабочее место должно быть только местом для занятий (ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, цветных карандашей и фломастеров, если они не нужны для текущей работы). Если нет

возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенный час должно быть, безусловно выделено, освобождено место для занятий.

3. Важное правило – начинать работу немедленно. Чем дольше оттягивается начало работы, тем большее усилие потребуется, чтобы заставить себя приступить к ней. У человека, который систематически начинает работу без промедления, период «втягивания» в работу короткий, дело идет быстрее и эффективнее, а учеба становится источником не только напряженного труда, но и источником удовлетворения.
4. Необходимо наличие перерывов в работе. Нужно единство школьного и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.
5. Работа должна идти в хорошем темпе - от 1 часа во втором классе до 4-5 часов у старшеклассников.
6. Нельзя, чтобы у школьника не было других обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, планировать работу, приступать к ней без проволочек.
7. Приучение ребенка к правильному режиму должно сочетаться с вашей самодисциплиной, уважением к ребенку, доброжелательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.

#### **Родителям о наказаниях**

- ◆ Шлепать ребенка, вы учите его бояться вас.
- ◆ Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.
- ◆ Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
- ◆ Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка. Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.
- ◆ Задача дисциплинарной техники - изменить желания ребенка, а не только его поведение.

- ◆ Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преобразует его.
- ◆ Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
- ◆ У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства - любовь и ненависть, - как сразу возникнет конфликт
- ◆ Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.
- ◆ Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.
- ◆ Нельзя наказывать ребенка до 2, 5-3 лет.
- ◆ Не кричите на детей, ведь Вам это тоже не нравится.
- ◆ Не унижайте ребенка.

### **Чем заменить наказания?**

*Терпением.* Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

*Объяснением.* Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

*Отвлечением.* Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем-то, что ему хочется.

*Неторопливостью.* Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок повторится.

*Наградями.* В конце концов, они более эффективны, чем наказание.

### **Как привить интерес к чтению?**

Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.. По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вме-

сто того, чтобы смотреть телевизор. Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.

Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).

Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.

Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже комиксов, обзоров телесериалов - пусть дети больше читают.

На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано, и за какой срок).

В доме должна быть детская библиотечка.

Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).

Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.

Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).

Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.

Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.

Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.

### **Как избежать простуды и инфекций**

Осень, зима, ранняя весна - самое время для бродящих по городу инфекций и простуд. Череда зимних праздников только усугубляет ситуацию - нам с детьми хочется на школьный праздник или на концерт, по магазинам, в гости и на природу. Давайте сегодня поговорим о том, как своими силами свести риск заболеваний к минимуму!

Несколько простых шагов, обдумав и предприняв которые мы постараемся весело и безболезненно (в прямом смысле этого слова!) провести зимние каникулы:

**Да здравствует мыло душистое!** Требуйте от всех пришедших в дом людей немедленно и тщательно мыть руки. Следите, чтобы мыло всегда было доступно и гостям, и членам вашей собственной семьи. Замените душистый нежный гель для рук бактерицидным мылом на время угрозы эпидемии. У раковины в ванной имейте специальное "гостевое" полотенце для рук, которое меняйте как можно чаще, либо же поместите тут рулон одноразовых бумажных полотенец.

**Защита рук.** Как можно больше времени во время шоппинга или уличных мероприятий проводите в перчатках. В сумочке имейте влажные обеззараживающие салфетки - их можно приобрести в любой аптеке - и протирайте руки, если пришлось держаться за поручень в транспорте, открывать двери в магазине, здороваться за руку с другим человеком.

**Болезнь нужно дома!** Как только кто-то из членов вашей семьи почувствовал простудное недомогание - убедите его оставаться дома! Так вы не только сможете эффективнее бороться с недугом - вы не станете его распространителем!

**Моем все, попадающее в дом из вне!** Любые продукты, принесенные в дом из магазина или с базара, нужно мыть или протирать. Возможно, это прозвучит немного непривычно в случае с запечатанными продуктами, но представьте себе, что, выбирая упаковку чая или кофе, больной человек брал и ставил ее обратно на полку теми самыми руками, которыми только что прикрывал рот от кашля? Неприятная картинка? Так что уж лучше перестраховаться и протереть лишний раз дома купленную запечатанную упаковку чая...

**Протираем все, к чему часто прикасаемся.** Этот совет тоже может показаться немного экстремальным, но на период особого риска стоит задуматься о том, чтобы на ежедневной основе протирать выключатели, дверные ручки, пульта дистанционного управления, клавиатуру компьютера обеззараживающими салфетками или специальными растворами. Даже если кто-то в семье принесет болезнь извне, вы сможете снизить риск ее распространения на всех близких.

**Чистота в ванной.** Сейчас особенно важно поддерживать в чистоте места, где мы проводим ритуалы личной гигиены. Туалет, ванная, раковина должны быть вымыты и обработаны очищающими средствами ежедневно.

**Постели и одеяла.** Регулярно стираем и меняем постели и одеяла для всех членов семьи. Во время сна мы прижимаемся лицом к подушке, дышим, кашляем... Крайне важно поддерживать чистоту здесь. То же самое касается одежды для сна и домашней одежды.

**Зубные щетки.** Регулярно меняем зубные щетки для всех членов семьи. Когда кто-то из домашних болеет - не забываем держать его зубную щетку отдельно прочих и регулярно ее дезинфицировать.

**В кинотеатре, в кафе, на концерте.** Во время праздников хочется бывать в общественных местах! Подумаем о своей безопасности там. Постараемся, как можно меньше дотрагиваться до ручек дверей, кнопок в лифте, перил лестниц. Конечно, совсем избежать контакта не получится, но минимизировать его нужно постараться. В помощь нам опять же будут перчатки и влажные салфетки. Бывая в местах общественного питания, старайтесь не использовать общие солонки, перечницы и прочие подобные предметы.

**Не дотрагиваемся до лица!** Контролируем сами себя и приучаем ребенка как можно меньше трогать руками лицо, нос, губы. Следим, чтобы малыши в

транспорте или общественных местах не прижимались лицом к окну, поручню, одежде людей.

Эти советы просты и применимы в любой ситуации. Мы не сможем защититься от заражения воздушно-капельным путем, но точно можем немного снизить риск попадания в организм микробов с рук, одежды, предметов обихода. И не забывайте, что, почувствовав первые признаки болезни, необходимо отказаться даже от самых заманчивых праздничных планов, проконсультироваться с доктором и заняться лечением.

### **Рекомендации психолога**

#### **1. Любовь - это самая важная потребность всех детей.**

Любовь также важная позитивная составляющая воспитания. Чем больше вы проявляете свою любовь к детям, обнимая, целуя их и говоря «Я тебя люблю», тем больше они хотят доказать вам, что заслуживают ее. Любовь взрослого укрепляет уверенность ребенка в себе и уважение к своей личности.

#### **2. Слушайте внимательно, что вам говорят дети.**

Проявляйте интерес к тому, что они делают и чувствуют. Убедите их, что все чувства естественны - надо только уметь верно, их выразить. Чем чаще вы будете так делать, тем реже вам придется прибегать к наказаниям.

#### **3. Даже при самых любящих внимательных отношениях с ребенком необходимо четко установить ограничения (или запреты).**

Это - часть родительских обязанностей. Но помните, что для детей естественно и нормально испытывать эти границы на прочность. Это не каприз - это часть процесса обучения. Дети чувствуют себя более защищенными (хотя иногда и жалуются), если вы придерживаетесь установленных правил, при условии, что они обоснованы.

#### **4. Смех помогает разрядить напряженную ситуацию.**

Иногда родители бывают слишком серьезны, словно юмору не место в общении с детьми. Старайтесь видеть забавные стороны и разрешите себе посме-



яться, когда это возможно.

**5. Видение событий с точки зрения ваших детей и представление о том, что они чувствуют - это ключ к пониманию их поведения.**

Попробуйте вспомнить, что вы чувствовали, когда были детьми и взрослые несправедливо обращались с вами, и вы станете лучше понимать своего ребенка.

**6. Хвалите и одобряйте своих детей.**

Ожидайте, что они будут хорошо себя вести, поощряйте их усилия хвалите за хорошее поведение и старайтесь игнорировать плохие поступки. Чем больше вы придираетесь, тем меньше дети будут вас слушать.

**7. Уважайте своего ребенка так же, как вы уважали бы взрослого человека.**

Привлекайте ваших детей к принятию решений; прислушайтесь к их точке зрения. Если вы поддались искушению сказать что-нибудь, что ранит вашего ребенка, то подумайте, как бы это выглядело, если вы сказали то же самое взрослому. Извинитесь перед своими детьми, если вы чем-то обидели их.

**8. Установите определенный распорядок дня.**

Маленькие дети чувствуют себя гораздо счастливее и в большей безопасности, если они едят, спят, играют, гуляют в одно и то же постоянное время. Многих конфликтов вы можете избежать, если у ребенка будет четкое время для приема пищи, сна или время для шумных игр.

**9. Некоторые правила необходимо соблюдать в каждой семье, но старайтесь быть гибкими с маленькими детьми.**

Однажды установив в своей семье правила, будьте последовательны в их исполнении. Если вы устанавливаете правило, а на следующий день заменяете его на другое, то вашим детям будет трудно понять, какое из этих правил действует сейчас. Иногда, вне дома, вам потребуются другие правила, которые необходимо объяснить детям.

**10. Не забывайте о своих собственных потребностях!**

Если вы чувствуете, что устали и вашему терпению вот-вот придет конец, выделите некоторое время для своего отдыха. Занимайтесь чем-нибудь, от чего вам будет лучше. Если вы чувствуете, что теряете контроль над собой или готовы закричать на своего ребенка, оскорбить его или ударить, найдите способ успокоиться.

### **Что должен знать родитель первоклассника**

Ранец первоклассника не должен быть больше 2,2 кг. И именно за плечами, а не за плечом: рюкзак нужно носить на двух лямках. Про портфели и сумки придется забыть, пока школяр не окрепнет. Вес учебников без ранца должен быть не выше 1,2 кг. С 3-го класса вес увеличивается до 3,2 кг.

#### *Как правильно организовать дома рабочее место ученика?*

Купите первокласснику письменный стол. Тогда ребенок сможет сам систематизировать и разложить в ящики стола учебные принадлежности и научиться поддерживать порядок на рабочем месте.

Лучше, если освещение будет слева. Занавески нужно отодвинуть в сторону - основной свет должен попадать через верхнюю треть окна.

Можно купить первокласснику парту и стул с регулирующейся высотой, а для школьных принадлежностей книжные полки.

Приобретая мебель, обязательно учитывайте рост ребенка. При росте 1 м - 1 м 15 см высота крышки стола над полом должна быть 46 см, а высота сиденья стула - 26 см. При росте от 1 м 15 см до 1 м 30 см высота стола должна быть 52 см, а стула - 30 см. Важно, чтобы ноги ученики стояли на полу, спина прикасалась к спинке стула, а между крышкой парты и грудью ребенка могла пройти его ладонь.

*Как быть, если ребенок леворукий, а большинство детей пишут правой рукой?*

Наш мозг состоит из двух полушарий, каждое из которых отвечает за различные функции. В частности, правое полушарие ответственно за действие левой руки, а левое полушарие – за действие правой. Центр речи у правшей располагается в левом полушарии, которое выполняет функции зрительного и слухового восприятия, отвечает за ходьбу, пространственное и логическое мышление. Правое полушарие, в свою очередь, ответственно за интуицию, творческие способности, образное восприятие. У правшей доминантным (ведущим) является левое полушарие, у левшей, соответственно, наоборот. Поэтому левшество – это биологическая особенность, а не вредная привычка или физический недостаток, как считалось еще сто лет назад, когда малышей – левшей жестоко переучивали... Ни в коем случае не следует идти против природы и переучивать ребенка. Это может повлечь за собой серьезные нарушения его здоровья. Если у ребенка имеются логопедические проблемы или задержка речи, посетите нейропсихолога и логопеда. Не настаивайте, чтобы ребенок все делал только определенной рукой: малыш может рисовать правой, а писать и есть – левой. Никогда не ругайте ребенка за неудачи, связанные с плохой моторикой, его неловкостью, неуклюжестью или неумелостью. Кроме того, сейчас издаются специальные пособия для леворуких детей, в частности «Прописи для первоклассников с трудностями обучения письму и леворуких детей» Последствия переучивания леворуких детей чаще всего носят психоневрологический характер: нарушение сна, повышенная возбудимость, энурез и т.д.

*Можно ли давать ребенку в школу деньги?*

Если вы считаете, что вашему ребенку недостаточно школьного питания, то дайте ему с собой яблоко или бутерброд. Первоклассники могут из-

расходовать полученные от вас денежные средства вовсе не на еду. Трата денег детьми этого возраста должна находиться под контролем родителей.

*Есть ли в 1 классе домашние задания?*

Домашних заданий в 1 классе нет. Однако если вы хотите сформировать у своего ребенка качественные навыки письма, чтения, счета, то не отказывайтесь от тренировочных упражнений, которые может предложить учитель.

*Можно ли носить в школу мобильный телефон?*

Это решение зависит от администрации учебного заведения. Мы не рекомендуем носить в школу мобильный телефон первоклассникам — велико искушение звонить маме по малейшему поводу или поиграть на уроке в электронную игру. Кроме того, дорогой телефон может возбудить нездоровый интерес одноклассников. **И помните!** Евросоюз запретил пользоваться мобильным телефоном детям до 16 лет без выносного наушника, наше Министерство здравоохранения тоже не рекомендует пользоваться до 18 лет без выносного наушника. Если Вы хотите обезопасить своего ребенка от дальнейших проблем с формированием мобиломании, привейте ему навык, - что это не игрушка, а лишь средство для оперативной связи.

*Может ли ребёнок уходить один домой после уроков?*

Ответственность за здоровье ребёнка вне школы в не учебное время несут его родители. Школа обеспечивает безопасность учащихся во время их пребывания в учебном заведении. Перед началом занятий учителя принимают учеников у родителей “с рук на руки”, по окончании уроков или работы группы продлённого дня педагоги отдают детей только их родителям или близким родственникам.

*Как организовать помощь первокласснику в учёбе?*

1. Следите за тем, чтобы ребёнок занимался в одно и то же время и придерживался режима для первоклассника.
2. Не отчаивайтесь, если у ребёнка не сразу получается так, как вам хочется. Вспомните свои переживания в 1 классе.
3. Научитесь точно ставить перед ребёнком учебную задачу, но не более одной, ведь ему трудно удерживать внимание на нескольких объектах. Например: “Постарайся плавно соединить слоги в слова”, “Попробуй аккуратно написать новую букву” и т.д.
4. Главным для учебных тренировок является положительный эмоциональный настрой, создание ситуации успеха, при которой обязательно будет достигнут качественно новый результат.
5. Никогда и ни с кем не сравнивайте своего ребёнка, ведь он – личность. Личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию ребёнка предполагает изучение его личных успехов, его личного роста относительно самого себя. Поддержите ребёнка в трудной ситуации словами: “Я уверена, что у тебя всё получится”.
6. Организуйте действенную помощь первокласснику. Например, покажите ему, как аккуратно вырезать сигнальные карточки для работы в классе, которые помогут учителю своевременно предотвратить появление грубых ошибок у вашего ребенка при усвоении им основных понятий по учебным предметам.
7. Приучайте ребенка ежедневно собирать рюкзак, лучше накануне вечером, но не делайте это за него.

## *Первоклассник дома. Сам! Правила безопасности школьника*

Не все мамы могут забрать ребенка из школы после последнего звонка, отвести домой и вкусно накормить. Иногда недоступна даже группа продленного дня. Поэтому перед школой и в процессе первого года обучения не помешает вам дать малышу несколько уроков.

Итак, самое главное - дорога в школу и из школы. Ребенок должен заранее знать, где находится школа, как до нее добраться, как вернуться домой. Совершите несколько пробных походов в школу и обратно, пусть ребенок ведет вас, рекомендует посмотреть налево и направо при переходе улицы. Конечно же, вы будете стараться забрать ребенка лично, договариваться с родителями деток, живущих по соседству, но рано или поздно, школьник пройдет эту дорогу сам. Разумеется, по дороге не следует разговаривать с незнакомцами, заходить в неизвестные дворы, искать самостоятельно другие маршруты. На всякий случай у ребенка должна быть чип-карта или монетки для телефонного автомата (или мобильный телефон), чтобы малыш имел возможность позвонить родителям.

Ребенок должен уметь сам открывать и закрывать входные двери. Если ваши замки ненадежны, или сложны в работе, следует их заменить. Выйдя из дома без ключа, оказавшись перед захлопнувшейся дверью, ребенок может испугаться. Но, даже сменив замки, научив ребенка обращаться с ключами, велик шанс того, что ребенок оставит портфель в школе или трамвае - это случается не так редко. Тут обычно помогают соседи, или все те же телефоны. Главное, чтобы ваш ребенок знал о возможном сценарии, не спасовал в непривычной обстановке, не забыл позвонить родителям. Он должен помнить: если что-то произошло, нужно сразу позвонить маме или папе.

Один в квартире - мечта многих школьников, они всегда найдут, чем заняться, кроме приготовления уроков. Тут и телевизор, и двор, полный друзей (а

при наличии домашнего радиотелефона можно вполне гулять во дворе, рассказывая маме о том, как серьезно он сейчас зубрит арифметику), и книжки, которые нельзя читать при взрослых. Конечно, через нарушения запретов проходят все, главное, чтобы нарушения не вошли в привычку. Поэтому, как бы вы ни устали, проверяйте домашние задания, мотивируйте ребенка семейными прогулками и подарками в честь свершений. Отключить телевизор или запретить гулять - не выход. Договаривайтесь с родителями или бабушками друзей ребенка, чтобы они контролировали вашего ребенка вместе с собственным ребенком во время прогулок. Оговорите программы и передачи, которые ребенок смотрит всегда, время игры на компьютере можно измерить с помощью будильника или таймера. Периодически стоит позванивать домой, спрашивать как дела, спросить, чего ребенок хотел бы на ужин - находить поводы, которые не дадут ребенку повода думать, что в нем сомневаются. И, конечно же, незнакомым людям дверь не открывать!

В 6 - 7 лет вполне можно научить ребенка самостоятельно разогревать или готовить простые блюда на газовой плите или в микроволновой печи. Яичница, горячий бутерброд, салат - все это просто готовится, особенно, если ребенок уже раз пять угощал вас пищей собственного приготовления. В холодильнике должны быть готовые для употребления продукты: отварные овощи, творог, сметана, йогурт или ряженка. Если приготовление пищи не принято в вашем доме - покажите ребенку, где хранятся полуфабрикаты, как именно их разогревать. Если к ребенку ходят в гости соседские дети, оговорите заранее, чем и в каком количестве их можно угостить, тогда вам не придется нервничать после того, как пятеро друзей съедят весь сыр для бутербродов, который вы приготовили мужу.

Первую неделю ребенок будет постоянно звонить вам, спрашивать, скоро ли вы придете домой, где лежит пачка чая, правильно ли он закрыл замки, можно ли позвать соседа Васю посмотреть мультики. Будьте готовы и не раздра-

жайтесь - довольно скоро ваш юный школьник разберется, что к чему, привыкнет, научится болтать по телефону с одноклассниками, делать уроки, общаясь в "аське", делать уроки на переменах, чтобы дома больше времени посвятить своему хобби. Заблаговременная подготовка превратит одиночество дома не в стресс, а в забавную игру "я уже взрослый", обучит самостоятельности, а вам даст возможность заниматься карьерой и еще больше гордиться своим ребенком.

### *Несколько коротких правил*

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.



Чтобы ребенок вырос физически крепким необходимо помнить, что в этих вопросах необходимо взаимодействовать родителям со школой, у которой *основными задачами физического воспитания* учащихся в общеобразовательных школах являются:

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие, повышение работоспособности,
- воспитание основных двигательных, волевых качеств и формирование необходимых навыков и умений, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно.

*Что делать, если появились первые трудности?*

1. Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно.
2. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок.
3. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу.
4. Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.
5. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: "Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!" Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом.

**Родители, помните!**

*Дети учатся у жизни:*

- если ребенка постоянно критикуют, он учится **НЕНАВИДЕТЬ**.
- если ребенок растет во вражде, он учится **АГРЕССИВНОСТИ**.
- если ребенка постоянно высмеивают, он становится **ЗАМКНУТЫМ**.

- если ребенок растет в упреках, он учится **ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ.**
- если ребенок растет в терпимости, он учится **ПРИНИМАТЬ ДРУГИХ.**
- если ребенка подбадривают, он учится **ВЕРИТЬ В СЕБЯ.**
- если ребенка хвалят, он учится **БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ.**
- если ребенок растет в честности, он учится **БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМ.**
- если ребенок растет в безопасности, он учится **ВЕРИТЬ В ЛЮДЕЙ.**
- если ребенка поддерживают, он учится **ЦЕНИТЬ СЕБЯ.**
- если ребенок живет в миролюбии и понимании, он учится **НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ!**

### **Пять уроков дорожной безопасности**

С 1 сентября у вас, дорогие мамы и папы, появились новые испытания. Ваш ребенок подрос, и ответственность этого юного гражданина тоже возросла. Применительно к нашей теме – безопасности ребенка на улицах и дорогах – отметим главное: школьник в отличие от дошкольника постепенно превращается в самостоятельного участника дорожного движения. Как же грамотно и безболезненно поступить родителям, воспитывая первоклассника законопослушным пешеходом? Как с первых школьных шагов привить ему устойчивые навыки безопасного поведения на дороге?

#### **Урок первый**

**Главным учителем безопасного поведения детей будет не школа, а именно ВЫ.**

Школа может лишь закреплять те навыки и устойчивые привычки дорожной безопасности, которые вы сформируете в семье. Пока, к глубокому сожалению, педагоги вынуждены переучивать первоклассников или отучать от неправильных знаний и вредных привычек, привитых взрослыми.

**Совет психолога.** Если родители считают возможным нарушать правила дорожного движения, то дети будут вести себя так же. Они просто повторяют все, что делают мама и папа.

## **Урок второй**

**Главным в воспитании у ребенка навыков безопасного поведения на дороге для родителей должен стать принцип «Делай, как я».**

Чтобы ребенок не нарушал правила дорожного движения, он должен их не просто знать – у него должно войти в привычку их соблюдать. Даже если вы опаздываете, все равно переходите дорогу только там, где это разрешено правилами; пристегивайтесь ремнями безопасности и не позволяйте ребенку до 12 лет находиться на переднем сиденье.

**Совет психолога.** Ваш пример будет куда более наглядным, чем сотни раз повторенные слова «не ходи на красный свет».

## **Урок третий**

**Дорожное движение начинается не с проезжей части улицы, а с первых шагов от порога или подъезда дома.** Пройдите с ребенком весь путь до школы и ненавязчиво укажите на наиболее опасные участки – нерегулируемый перекресток, узкий тротуар, подъезд грузового транспорта к магазину и т.д. Обязательно обратите внимание на возникающие опасности при посадке и высадке в/из общественного транспорта. Обходить стоящий автобус или троллейбус ни в коем случае нельзя. Нужно дожидаться, пока транспорт отъедет, и только после этого переходить дорогу по пешеходному переходу.

**Совет психолога.** Поинтересуйтесь у ребенка, как он переходит улицу, что делает, если опаздывает. Общайтесь со своим ребенком и никогда не отказывайте в помощи и поддержке.

## **Урок четвертый.**

**Не надо прививать детям излишнее чувство страха перед дорожным движением, движущимися автомобилями.** Пусть все, что связано со школой, в том числе и дорога, у ребенка ассоциируется с ярким и добрым. При этом надо научить его быть внимательным, а это не просто слова. Процессы восприятия, внимания и реакции у ребенка и у взрослого совершенно разные. Опытные водители знают, например, что подавать звуковой сигнал при

виде бегущего через проезжую часть ребенка опасно. Ребенок может поступить непредсказуемо – вместо того, чтобы остановиться, он может понестись без оглядки под колеса другому автомобилю.

**Совет психолога.** Даже те дети, которые знают правила дорожного движения, случается, их нарушают. Не считайте за труд помочь детям. Может быть, вам придется остановить ребенка, который не хочет дождаться сигнала светофора. Делайте это доброжелательно.

### **Урок пятый.**

Один из великих людей сказал, что «настоящий учитель должен сам всю жизнь учиться». В нашем случае это применимо и к родителям. Не полнитесь посмотреть в рабочую тетрадь или учебник вашего ребенка по основам безопасности жизнедеятельности, обязательно познакомьтесь с новыми правилами дорожного движения, полистайте другую литературу. ***Только сами овладев знаниями, вы сможете выработать у своих детей привычку поступать правильно.***

## **Перевозка детей в автомобиле**

Человек за рулем, как ни банально это звучит, чувствует ответственность не только за себя, но и за пассажиров, доверивших ему свои планы, маршрут и, конечно же, свою безопасность. Это серьезно. Что же говорить о человеке, с которым в машине находится ребенок! Уберечь это хрупкое создание не только от связанных с дорогой опасностей, но и просто от дискомфорта и переутомления - волнующая и ответственная задача.

**Детская безопасность в автомобиле - предмет для серьезного разговора.**

Правила дорожного движения запрещают нахождение детей до 12 лет на переднем сиденье движущегося автомобиля. Послушные и заботливые родители усаживают малышей на заднее сиденье. Совсем маленькие путешествуют на материнских коленях. К сожалению, обычно меры предосторожности этим и исчерпываются.

Обратимся к сухим данным официальной статистики, и мы увидим, что 10% попавших в аварию юных пассажиров погибают, остальные получают тяжелые травмы и увечья. При этом наиболее часто получают смертельные травмы дети до 10 лет. Тут и комментарии излишни.

Давайте лучше немного отвлечемся от возникающих в воображении ужасных картин и побеседуем о том, как же защитить ребенка, находящегося в автомобиле. В этом нет ничего сверхъестественного, нужно только быть чуть более внимательными и предусмотрительными.

Конечно, путешествуя с детьми, в принципе можно ограничиться теми системами защиты, которые предназначены для взрослых. Но все же эти устройства разрабатываются для пассажиров, имеющих по сравнению с детьми больший рост, вес, лучше развитую мускулатуру. Например, стандартные воздушные подушки могут скорее навредить маленькому пассажиру, чем уберечь его от травм. Поэтому специалисты по безопасности настоятельно **советуют соблюдать** при перевозке детей следующие **правила**:

- *Никогда (!) не перевозите ребенка на своих коленях вне зависимости от того, где вы сидите. Слишком велик риск того, что в критический момент вы не удержите малыша или придавите его собой.*
- *Собираясь с ребенком даже в самое короткое путешествие, позаботьтесь о том, чтобы в машине не было незакрепленных предметов. В случае столкновения они могут представлять большую опасность. Никогда не кладите вещи на заднюю полку и не размещайте багаж на заднем сиденье, не закрепив его.*
- *Не разрешайте ребенку находиться на заднем сиденье спиной по ходу движения машины без специальных удерживающих устройств. В случае резкого торможения ребенок будет падать вперед спиной и затылком, что очень опасно.*
- *Для самых маленьких основным и самым эффективным защитным приспособлением является специальное автокресло, сконструированное с уче-*

*том всех особенностей детского организма, индивидуально подобранное к росту и весу ребенка и, наконец, правильно установленное в машине. Специалисты настаивают на использовании автокресел для детей в возрасте до 8 лет даже в поездках на самые незначительные расстояния.*

- *Если вы умудрились до сих пор этого не понять, просто запомните. Раз и навсегда.*

### **Как переходить дорогу?**

Идем только по тротуару или пешеходной дорожке, придерживаясь правой стороны. Если тротуара нет, можно идти по обочине дороги, не выходя на проезжую часть. А если нет удобной обочины, пешеходам разрешено идти по краю проезжей части, причем только в один ряд друг за другом и обязательно навстречу движению машин.

Переходим дорогу только по пешеходным переходам, обозначенным линиями на проезжей части («зебра»), и в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».

На регулируемых светофорами пешеходных переходах переходим улицу только на зеленый свет. Но даже на зеленый никогда не начинаем движение сразу, сначала убеждаемся, что машины успели остановиться, и путь для нас безопасен!

Если на пешеходном переходе нет светофора, поступаем следующим образом: подходим к пешеходному переходу и останавливаемся. Ни в коем случае не начинаем движение без остановки, так как водитель может не заметить нас, а если, и заметит, то не успеет затормозить. Посмотрим в обе стороны: если машин поблизости нет – выходим на проезжую часть.

На перекрестке без светофора нет пешеходного перехода? Разрешено переходить дорогу только под прямым углом и ни в коем случае не перебежать! Остановимся. Посмотрим по сторонам и убедимся, что поблизости нет машин. Дойдя до середины дороги, посмотрим направо: не появились ли маши-

ны. Если машин нет, идем дальше. Если есть, остановимся на середине дороги, пропустим их.

Страшновато переходить улицу одному? Попросим кого-нибудь из взрослых перевести или же дождемся, пока взрослый станет переходить дорогу, и пойдем рядом с ним.

При переходе дороги будем предельно внимательными, прекратим разговоры с друзьями, не станем суетиться и спешить.

Ездить на велосипеде по проезжей части разрешается лишь с 14 лет, а на мопеде – только с 16 лет.

Услышав сигнал или увидев включенные проблесковые маячки автомобилей оперативного назначения, немедленно освобождаем проезжую часть, а находясь на тротуаре, не начинаем переходить дорогу, пока специальные автомобили не проедут. Это необходимо сделать даже в том случае, если для пешеходов горит зеленый свет светофора.

Ожидаем, общественный транспорт только на посадочной площадке, а если ее нет — на тротуаре или обочине, подальше от проезжей части дороги. Не выходим на проезжую часть, даже если очень хочется посмотреть, не идет ли там нужный транспорт. Ведем себя спокойно, подходим к двери транспортного средства только после его полной остановки.

Катаемся на роликах и скейтбордах только во дворе, сквере или парке, на специальных асфальтовых и бетонных площадках, дорожках, аллеях, но обязательно далеко от транспортных средств и большого скопления пешеходов. Позаботимся о том, чтобы в любую погоду в темноте быть заметней для водителя. Для этого прикрепим на верхнюю одежду и рюкзак световозвращающие значки, наклейки или подвески на шнурке.

Если ваш ребенок любит кататься на велосипеде, он должен знать, что по проезжей части можно ездить только по очерченным дорожкам, или же у самой обочины дороги (поворот показывается рукой).

Гуляя с собакой и родителями в городе, ребенок должен помнить, что при переходе проезжей части собака должна быть на поводке (на руках - для маленьких собачек), и, разумеется, переход должен осуществляться в специально отведенном месте, все как обычно.

Это не так сложно, как кажется на первый взгляд. Ребенок копирует ваши действия, запоминает на практике сказанное родителями. Да, вам придется несколько раз сказать, почему нужно обходить трамвай спереди, что дорогу переходим только на зеленый свет, что нельзя дурачиться в общественном транспорте. Это маленькие, но важные уроки жизни в социуме, которые вы должны объяснить своему ребенку.

### **"Дорога – наша жизнь, но дорожке детей нет ничего"**

**Поступление в школу для ребенка - это стресс.** Очень много нового и непривычного видит он в школе. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс - быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем - лежат на партах.

#### *Чем мы, взрослые, можем помочь ребенку?*

1. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки.
2. Обязательно полноценное питание.
3. Физические упражнения.
4. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день.
5. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе - не прогулка по магазинам, а прогулка в парке.
6. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему, Скажите: "Доброе утро", - и собирайтесь в школу без суеты.



7. Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают.
8. Объясните безопасный путь в школу ребенку. Безопасный, но не короткий.
9. Встречая ребенка в школе после уроков, порадитесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа.
10. Терпеливо выслушивайте его, хвалите, поддерживайте и ни в коем случае не ругайте - ведь пока еще не за что.

## **Режим дня школьника**



Со скучного слова "режим" мы и начнем сегодня разговор о школьных днях нашего первоклассника. Как правильно и рационально организовать режим дня для первоклассника? Все мы знаем, что такое режим и что этот самый режим очень важен для здоровья нашего ребенка и просто необходим не только для скорейшей адаптации малыша к школе, но и для успешного обучения. Теоретически... Ну, а на практике, что тут скрывать, зачастую родителей бывает трудно убедить, что многие трудности обучения и ухудшение здоровья связаны именно с нарушением этого злосчастного режима.

**Существуют ли особенности в режиме дня первоклассников?** Безусловно, у первоклассников должен быть особый режим дня. Уроки длятся 35 минут,

в середине учебного дня - большая динамическая перемена. Первое время в расписании первоклассников всего 3 урока, чтобы им легче было привыкать к новому виду деятельности - учебной. Следите, чтобы первоклассник соблюдал режим дня. Это поможет ребенку стать организованным. Можете внести в распорядок дня свои поправки, но основные режимные моменты лучше не менять. Они имеют важное значение для здоровья ребенка.

А ведь режим не просто так придуман врачами и педагогами, он основан на закономерностях, по которым живет организм. Наш организм насквозь пронизан ритмами. Ритмично все – работа внутренних органов, тканей, клеток, пульсация сердца и частота дыхания, электрическая активность мозга.

Ритмичность, регулярность, распорядок всегда и все находили полезным и положительно влияющим на самочувствие и настроение.

А для здоровья и правильного развития маленького человека продуманный распорядок занятий, отдыха, питания имеет большое значение.

Важно помнить, что нет и не будет универсального режима дня для всех детей. Распорядок дня должен обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка. И все-таки...

Встать с постели нужно за час-полтора до начала занятий, т.е. в 7.00 – 7.30. Это время следует скорректировать в зависимости от того, как далеко находится Ваш дом от школы. Однако, утром у ребенка должно быть достаточно времени, чтобы проснуться и собраться.

Итак, включаем бодрящую музыку и начинаем утреннюю зарядку. Верно, не зря ее называют зарядкой, она на весь день заряжает ребенка хорошим настроением, помогает быстро устранить вялость, сонливость, повышает работоспособность.

Зарядка проводится в хорошо проветренном помещении. Длительность зарядки для детей 6-7-летнего возраста - 10-15 минут.

Часто родители жалуются, что ребенка «никак не заставить» делать утреннюю гимнастику или, что на это «не хватает времени».

Разумеется, если Вы сами валяетесь в постели, а несчастному ребенку командуете: "Быстрее! Энергичнее! Давай, веселей!", он чувствует себя мучеником, начинает хныкать и отказываться. Но можно помочь! Заставьте себя надеть спортивный костюм и вместе с ребенком начинайте зарядку.

Да, я понимаю, наверное, Вы приведете нам много доводов и оговорок, почему у нас не получается делать зарядку по утрам и приучать к ней ребенка. У нас действительно мало времени, и хочется поспать лишние 10 минуток, и не хочется будить несчастное дитя раньше времени... Мы понимаем, это не просто... И все-таки попробуйте...

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

- **приучи себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;**
- **выполняй каждый день утреннюю зарядку;**
- **следи за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;**
- **старайся есть в одно и то же время.**

Не все дети любят рано завтракать. Не надо настаивать, важно сохранить у ребенка хорошее настроение. И готовьте ему завтрак из продуктов, которые он ест с удовольствием. Лучше всего, если до школы он сможет ходить пешком, лишняя прогулка на свежем воздухе пойдет на пользу. Итак, ребенок пришел из школы. Одна из наиболее частых родительских ошибок – усаживание ребенка за уроки сразу после обеда. Дорогие родители, ни в коем случае **не повторяйте этой ошибки!**

Специальными исследованиями установлено, что 40% первоклассников заканчивает учебный день с признаками сильного, выраженного утомления, а у 68-75% детей непривычные школьные нагрузки и недосыпание проявляется в невротоподобных реакциях, поэтому учебу следует чередовать с полноценным отдыхом.

Утомление – закономерный результат любой работы или деятельности и не должно нас пугать. Ребенок приходит из школы на спаде работоспособности! И накопление, кумуляция утомления чревато неприятностями. Прекрасным отдыхом и хорошим способом восстановления сил служит дневной сон. Если речь идет о первоклассниках-шестилетках, то для них врачи настаивают на обязательной организации дневного сна. Другой способ восстановления сил - прогулка на свежем воздухе, желательно с подвижными играми. Гигиенисты считают, что нормальное время прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часа. Увы - столько времени на воздухе проводят лишь 21 % всех детей младшего школьного возраста...

Работоспособность человека, и ребенка в том числе, – одна из функций, которая ритмически меняется на протяжении дня. Как правило, она повышается в утренние часы, достигая своего максимального значения в 10-13 часов (не зря большинство школьников учится в первую смену), а затем к 14 часам обычно снижается. Далее, к 16 часам у большинства снова происходит повышение работоспособности, которая затем снижается к 20 часам. Таким образом, наиболее целесообразное время для выполнения домашнего задания с 16 часов, т.е. на подъеме работоспособности. По нормативным указаниям в первой половине учебного года первоклассникам домашние задания запрещаются. Однако, как всем нам известно, задание все же задают. Продолжительность занятий не должна быть более часа, причем через каждые 15-20 минут работы необходим перерыв для небольшой разминки на 3-5 минут. Не заставляйте ребенка многократно переписывать задание из черновика в чи-

стовик и, конечно, не заставляйте ребенка делать все за один «присест». Работа в один присест, по принципу "пока не закончишь, не встанешь", малоэффективна и создает дополнительное напряжение.

**Режим питания:** Первый прием пищи – завтрак дома (в течение 1 часа от момента пробуждения) – 7-8 час утра. Второй завтрак – в школе с 10 до 11 час. Обед (дома или в школе) с 13 до 14 час. Ужин – дома 19-часов

Полдник (дома или в школе) с 16 до 17 час Кефир перед сном

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов.

Ежедневно в рацион питания детей следует включать мясо, молоко, кисломолочные продукты, сливочное и растительное масло, овощи, фрукты, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).

Рыбу, яйца, сыр, творог, кондитерские изделия рекомендуется включать 1 раз в 2 - 3 дня.

**Не рекомендуется в питании детей:** газированные и энергетические напитки, квас, карамель, жевательная резинка, чипсы, кириешки (сухарики), сухие рыбные продукты, концентраты (лапша Доширак, кубики Магги и пр.). Копченые колбасы, мясопродукты, копченая рыба, пищевые продукты, содержащие красители, ароматизаторы, консерванты и другие пищевые добавки. Орехи, арахис, ядро абрикосовой косточки, майонез, уксус, горчица, хрен, острый перец, острые соусы, кетчупы, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты, грибы. Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия. Кофе натуральный. Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры.

С поступлением в школу многие родители стараются определить ребенка еще и в музыкальную школу, плюс бассейн, танцы и парочка иностранных языков. И получается, как в известном стихотворении А. Барто:

Драмкружок, кружок по фото,  
Хоркружок – мне петь охота,  
- За кружок по рисованию  
Тоже все голосовали...

Конечно, все эти интересные занятия очень важны для развития Вашего малыша. Но подумайте, насколько они посильны для ребенка? Результаты специальных исследований гигиенистов позволяют с большим основанием говорить о том, что внешкольные занятия на первом году обучения весьма утомительны для детей, даже, казалось бы, такие полезные, как спортивные.

Поэтому, дорогие родители, подумайте, возможно, имеет смысл перенести эти занятия на год позже, когда Ваш ребенок полностью адаптируется к школе. Если же Вы решили, что дополнительные занятия необходимы Вашему ребенку, то для семилетнего ребенка их продолжительность должна быть не больше часа.

И, пожалуйста, не забывайте про прогулки на свежем воздухе. Они способствуют росту, развитию ребенка и прекрасно снимают «школьное» утомление.

И, наконец, наш самый больной вопрос, дорогие друзья, – это телевизор и компьютер. От прогресса никуда не деться: компьютеры ныне есть почти в каждом доме. И многие из нас мучаются угрызениями совести, глядя на увлеченно играющего в «стрелялки», «догонялки» малыша. Помните – компьютер ребенку – не игрушка. Понятно, что полностью «отлучить» ребенка от компьютера не возможно: слишком прочно он вошел в нашу жизнь. А вот разумно ограничить «общение» малыша с машиной не только можно, но и нужно. Для этого стоит узнать о том, как именно влияет техника на здоровье детей.

Нагрузка на зрение. Это первый и самый главный фактор: зрительное переутомление может привести к снижению остроты зрения. Перерывы и небольшая гимнастика для глаз могут профилактировать нарушения остроты зрения. Кроме того, проследите, чтобы расстояние от детских глаз до экрана составляло 50-70 см.

Стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок смотрит на экран с определенного расстояния и одновременно держит руки на клавиатуре (или на джойстике). Это вынуждает его принять определенное положение и не изменять его до конца игры. Значит нужно, чтобы это положение было максимально удобным. Проследите, чтобы кисти рук малыша находились на уровне локтей, а запястья – на опорной планке. Также необходимо сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. И, конечно, как можно больше разнообразьте досуг ребенка: подвижные игры, прогулки, занятия спортом.

Психическая нагрузка. Компьютер требует не меньше сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, и все же психическую нагрузку можно уменьшить, соблюдая перерывы. Необходимо следить за содержательной стороной игр. Игры, в которой на высокой скорости двигаются изображения, мелькают мелкие элементы, быстро меняются цвета – настоящие «вредители». После подобного игрового сеанса ребенок еще долго будет находиться на взводе. Так что на ночь – ни-ни.

Мы не откроем Вам Америки, если скажем, что многочасовой просмотр телевизора и продолжительные игры на компьютере – это большая эмоциональная и зрительная нагрузка для ребенка.

Вы, наверное, скажете, что это нереально, однако, врачи рекомендуют детям младшего школьного возраста смотреть телевизор не чаще 2-3 раз в неделю и не более 1 часа. К сожалению, всем нам известно, что ребенок просиживает

у экрана гораздо больше времени. А если еще учесть выходные, то это время увеличивается.

И все-таки, просим Вас, дорогие родители, пожалуйста, ограничивайте продолжительность просмотра телевизора и игр на компьютере. Поинтересуйтесь, что нового ребенок узнал из просмотренной телепередачи или попросите пересказать увиденный фильм. И не забывайте, врачи установили, что расстояние между экраном и зрителями (при нормальном зрении) должно быть не меньше 2 м и не больше 5 м. Расстояние от телевизора до ребенка измеряется – ширина экрана умноженная на 5. После работы на компьютере приучите ребенка мыть руки, так как на клавиатуре, которая систематически не обрабатывается накапливается огромное количество вирусов и бактерий.

Вечером необходимо выкроить время, чтобы пообщаться с ребенком (дома или на прогулке). Проверьте, как приготовлены уроки (приготовлению уроков мы посвятим отдельный выпуск). А чтобы утром не тратить лишнее время на сборы и избавить ребенка от двойки по физкультуре из-за забытой спортивной формы, приучите своего ребенка собирать все необходимое для школы с вечера.

Не забывайте, что полноценный сон — это единственный вариант самого главного отдыха, который позволит ребенку восстановить свои силы после трудного дня. Не сомневайтесь, не выспавшийся малыш «проспит» все, что ему нужно услышать и понять в школе. Первокласснику необходимо спать 11,5 часа в сутки, включая 1,5 часа дневного сна. Ребенок младших классов должен ложиться спать не позднее 21.00. Лучше, если перед сном, вместо просмотра кровавого боевика или еще чего-нибудь в этом духе, Вы выйдете прогуляться с ребенком минут на 15-20. Малыш уснет быстрее, и спать будет спокойнее. Кстати, в выходные время отхода ко сну должно быть таким же, как и обычно.



Вот кажется и все. Если Вы еще не составили режим дня для своего ученика, то составьте и обсудите его вместе с ребёнком. И постепенно реализуйте этот режим дня в жизнь.

### ***Памятка родителю от ребенка***



- Не балуйте меня, вы меня этим портите.
- Я очень хорошо знаю, что не обязательно предоставлять мне всё, что я запрашиваю. Я просто испытываю вас.
- Не бойтесь быть твёрдым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет определить мне своё место.
- Не полагайтесь на силу в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- Не давайте обещаний, которые вы не можете исполнить. Это ослабит мою веру в вас.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на вас за это, став «нытиком» и «плаксой».
- Не делайте за меня и для меня того, что я в состоянии сделать для себя сам. Я могу продолжать использовать вас в качестве прислуги.

- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Я обращаю гораздо больше внимания, если вы скажете мне всё спокойно и с глазу на глаз.
- Не пытайтесь обсуждать моё поведение в самый разгар конфликта. Мой слух притупляется в это время, и у меня остаётся мало желания сотрудничать с вами. Будет лучше, если мы поговорим об этом несколько позже.
- Не пытайтесь читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки — смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая при этом, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если вы будете это делать, я вынужден буду защищаться, притворяясь глухим.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Будучи запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
- Не защищайте меня от последствий моих ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает столько внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если вы не будете на них отвечать, вы увидите, что я вообще перестану задавать вам вопросы и буду искать информацию на стороне.
- Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это даёт мне ощущение тщетности попыток сравняться с вами.
- Не беспокойтесь, что мы проводим с вами слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.

- Пусть мои страхи и опасения не вызовут у вас беспокойства. Иначе я буду бояться ещё больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану вашим другом.
- **И, кроме того, я вас сильно люблю, пожалуйста, ответьте мне тем же.**

### **Дети в Интернете: кто предупрежден, тот вооружен**

Некоторым родителям Интернет представляется местом более опасным, чем реальная темная улица рядом с домом. Полезнее будет энергию, которая тратится на это беспокойство, перевести в активную и осмысленную заботу о том, чтобы ребенок с первых шагов в Интернете мог чувствовать себя уверенно и постепенно научился быть осторожным и защищаться от нежелательного влияния. Примерно до 12 лет вы можете достаточно жестко контролировать поведение ребенка в сети (например, ограничивать список сайтов, которые он может посещать), а с подростком нужно будет скорее договариваться о том, как он будет соблюдать правила безопасности, и полагаться на его доверие к вам.

#### *Не все знакомства одинаково полезны*

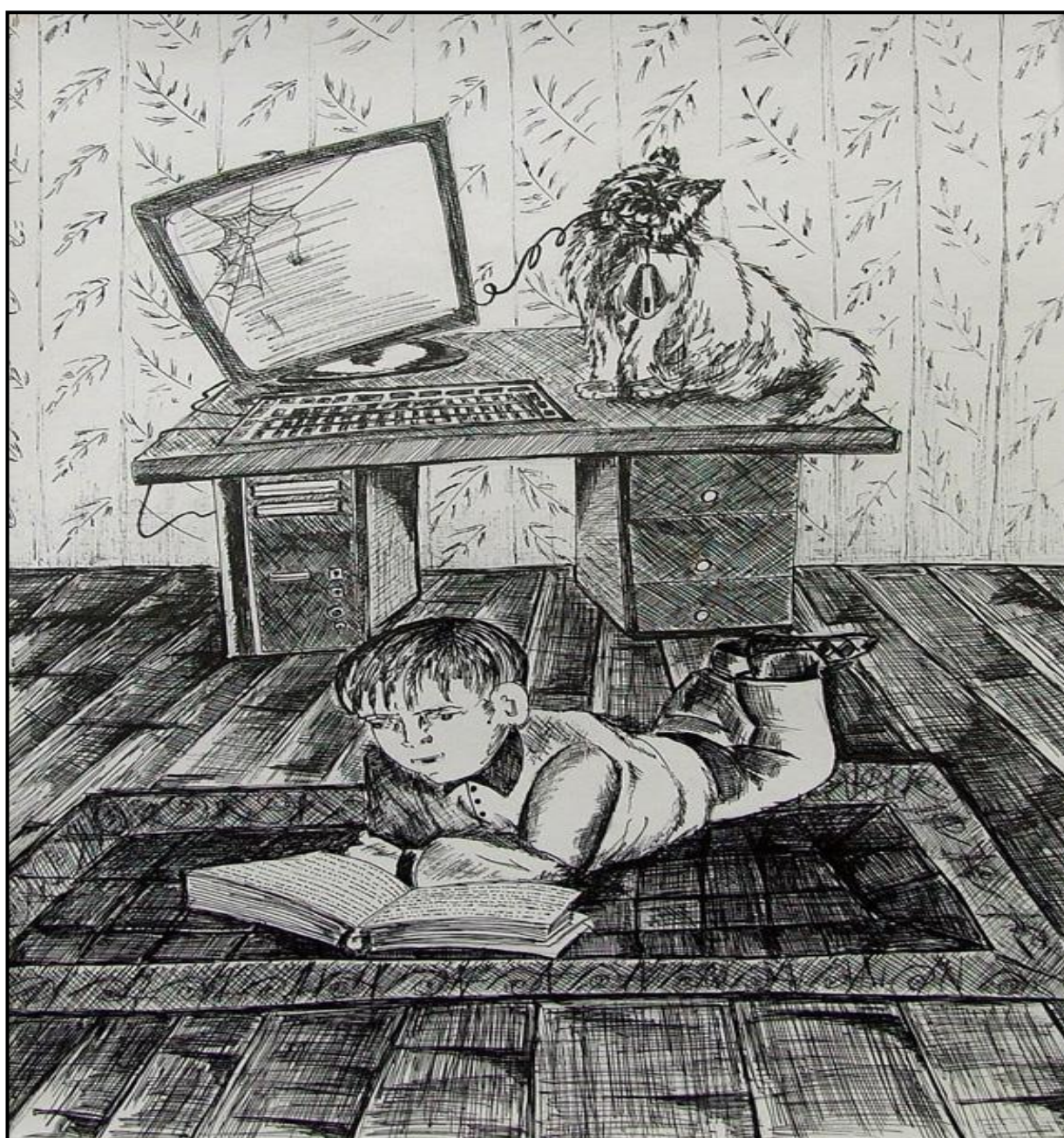
В Интернете не водятся каких-то особенных, «компьютерных» преступников – они те же, что могут встретиться ребенку на улице, в магазине, в кинотеатре. Только их труднее распознать из-за того, что в сети люди не видят друг друга – как по телефону. Не стоит ребенку рассказывать в подробностях, кто такие педофилы или что такое мошенничество с платежными средствами, – достаточно кратко объяснить, что некоторые люди в силу психического нездоровья или плохого воспитания могут нанести серьезный вред здоровью ребенка, бюджету семьи, безопасности и спокойствию вашей жизни. Даже если ребенок не поймет в точности, чего ему следует опасаться, он может почувствовать ваше беспокойство и заботу о нем, и с готовностью бу-

дет делать то, что вы попросите. Для этого нужно как можно яснее, короче и однозначнее определить правила, по которым в вашей семье принято пользоваться Интернетом. Там должны быть упомянуты права и обязанности каждого члена семьи. Ваши преимущественные права (например, проверять его почту или журнал посещений страниц) вы можете объяснить ребенку по аналогии с правами администратора сайта: он тоже имеет право отслеживать поведение посетителей сайта и принимать меры предосторожности.

### *От общего к частному*

Родителей больше всего беспокоят всякого рода излучения от компьютера. Наши измерения рентгеновского излучения показали, что оно находится на уровне фона земли. Электромагнитное излучение от компьютера хорошего качества также соответствует нормативам. Однако с боковых и задних стенок компьютера низкого качества уровень низкочастотных электромагнитных излучений может быть повышен. В помещении с работающим компьютером, кроме того, изменяются физические характеристики воздуха: температура может повышаться до 26-27 градусов, относительная влажность - снижаться ниже нормы, то есть до 40-60%, а содержание двуокиси углерода - увеличиваться. Наряду с этим воздух ионизируется, увеличивающееся число положительных (тяжелых) ионов неблагоприятно влияет на работоспособность. Ионы, осаждаясь на пылинках воздуха, попадают и в дыхательные пути. Некоторые люди, в том числе дети, особенно чувствительны и болезненно реагируют на эти изменения воздуха. У них появляется першение в горле, покашливание из-за повышенной сухости слизистых. **А также ...** Еще один важный фактор - нервно-эмоциональное напряжение. Не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмо-

циональный стресс. Наши исследования показали, что даже само ожидание игры сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников. Предупредить переутомление можно, если ограничить длительность работы ребенка за компьютером, проводить гимнастику для глаз (офтальмотренаж), правильно обустроить рабочее место, использовать только качественные программы, соответствующие возрасту ребенка. Научите ребенка много читать и не попадать в сети паутины. Как показано на картинке.



## Десять советов родителям и педагогам

Еще раз напоминаем, что маленький ребенок – это бурно развивающийся, очень чувствительный организм. В дошкольном и младшем школьном возрасте складываются все физиологические системы, в том числе и те, которые необходимы для успешного взаимодействия с компьютером. Продолжают формироваться осанка и кости кистей рук, произвольное внимание, нормальная рефракция глаза. Аккомодационная система глаза уже готова к зрительной нагрузке, но ее резкое нарастание опасно: перегрузки могут привести к «поломкам».

Очень уязвима и психика ребенка на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки (дома, в детском саду, в школе), нерегламентированные занятия на компьютере могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка. К тому же, как показывают исследования, большинство детей имеют отклонения в состоянии здоровья. Среди детей 4–7 лет здоровых только 20% (I группа здоровья), с функциональными отклонениями в состоянии здоровья – 60% детей (II группа здоровья), с хроническими и органическими заболеваниями – 15% (III группа здоровья).

Итак, на что необходимо обращать особое внимание?

*Совет 1.* Если вы решились на покупку компьютера, то не экономьте на здоровье детей: компьютер и видеотерминалы должны быть хорошего качества.

*Совет 2.* Компьютер следует расположить на столе в углу комнаты, задней его частью к стене.

*Совет 3.* Следует правильно организовать рабочее место. Мебель должна соответствовать росту ребенка. Сидеть за столом он должен так, чтобы ноги стояли на полу или на специальной подставке.

Согласно методическим рекомендациям, для детей ростом 115–130 см рекомендуется высота стола – 54 см., высота сидения стула – 32 см; для детей ростом выше 130 см – соответственно 60 и 36 см. Стул должен быть обяза-

тельно с твердой спинкой. Сидеть ребенок должен на расстоянии не менее 50–70 см от видеотерминала (дисплея), но чем дальше, тем лучше. Воображаемая линия взора (от глаз до экрана видеотерминала) должна быть перпендикулярной экрану и приходиться на его центральную часть. Поза ребенка прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы. Чтобы обеспечить устойчивость посадки, ребенок должен сидеть на стуле, опираясь на 2/3–3/4 длины бедра. Между корпусом тела и краем стола необходимо сохранять пространство не менее 5 см. Руки должны свободно лежать на столе, ноги согнуты в тазобедренном и коленном суставах под прямым углом и располагаться под столом на специальной подставке (опора 4 для ног обязательна). Стол, на котором стоит дисплей, следует поставить в хорошо освещенное место, но так, чтобы на экране не было бликов.

*Совет 4.* В помещении, где используется компьютер, делайте ежедневную влажную уборку.

*Совет 5.* До и после работы на компьютере протирайте экран чистой тряпкой или губкой.

*Совет 6.* Поставьте недалеко от компьютера кактусы: считается, что эти растения поглощают вредные излучения компьютера.

*Совет 7.* Чаще проветривайте комнату, а для того чтобы увеличить влажность воздуха, в помещении должен быть аквариум или другие емкости с водой.

*Совет 8.* С особой тщательностью отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка, как по содержанию, так и по качеству оформления.

*Совет 9.* Без ущерба для здоровья дошкольники и младшие школьники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день. Причем не ежедневно, а три раза в неделю, через день.

*Совет 10.* После каждого занятия проводите с ребенком офтальмотренаж (упражнения для глаз) и общеукрепляющие упражнения, предложите помыть руки.

### **Простые и не очень простые советы**

Защита глаз пользователей компьютеров, профилактика заболеваний, коррекция начинающихся нарушений – дело вполне реальное, требующее всего лишь некоторого здравого смысла, последовательности и внимания к своему здоровью.

*Чаще моргайте.* Может показаться смешным, но частое моргание при работе с компьютером – один из способов увлажнения слизистых глаза. Чем выше зрительная нагрузка, тем чаще следует моргать.

*Пейте больше чистой воды.* Одна из не лучших привычек в питании наших современников – недостаточное потребление жидкости, главным образом – чистой воды. В связи с этим в последние годы в нутрициологии появилось такое понятие как «водяной голод». Другими словами, люди отвыкли пить чистую воду. А ведь всего лишь несколько стаканов чистой воды в день помогут нормализовать водно-солевой обмен, улучшат состояние слизистых оболочек и конъюнктивы глаз.

*Включайте в рацион продукты с витаминами А, С, В2.* Для сохранения зрения важно разнообразие в питании. Полезно умеренное потребление рыбы жирных сортов, икры, печени трески, сливочного масла. Витамин А и его предшественник – бета-каротин содержится в моркови, красном перце, помидорах, петрушке и сельдерее, хурме, в других фруктах и овощах красно-оранжевого цвета. Богатый источник витамина С – цитрусовые (апельсин, лимон, грейпфрут). Необходимы для поддержания зрения черный хлеб, крупы (после минимальной тепловой обработки), фасоль, белокачанная капуста, мед, молоко и молочные продукты. Что же касается нежелательных пищевых привычек, то это избыточное потребление в течение многих лет крахмала,



сахара, белка. Многие офтальмологи уверены: углеводы вредны для зрения, избыток мучной пищи может привести к ухудшению зрения.

*Не злоупотребляйте глазными каплями.* Капли с сосудосуживающим эффектом снимают покраснение, но их длительное применение приведет к расстройству регуляции тонуса сосудов и к обратному эффекту. Смягчающие капли для «сухих» глаз тоже следует использовать лишь для увлажнения и временного облегчения, но не применять постоянно – правильнее установить и устранить причину зрительных расстройств.

*И последний совет.* Сильные раздражающие факторы для глаз – сухой воздух, пыль, сигаретный дым. Поэтому воздух в рабочем помещении должен быть достаточно влажным, а отдыхать от компьютера с сигаретой в руках не стоит.

### **Берегите психическое здоровье школьников**

Сегодня оградить детей и подростков от стрессов практически невозможно. Интернет-зависимость, игромания, засилье на экранах фильмов остросюжетного жанра наносят мощный удар по неустоявшейся психике ребенка. Впрочем, и в обычной школе стрессов не меньше: сегодня ученик старших классов вместо положенных шести занимается иной раз по восемь часов! И дома его тоже ждут уроки. И как следствие - нервные расстройства и низкая успеваемость. Педагоги ревностно оберегают их от переутомления. И начинает страдать психическое здоровье ребенка. Психическое здоровье является важнейшей составляющей высокого качества жизни, позволяющие людям считать свою жизнь полноценной и значимой и являться активными и созидательными членами общества.

#### *Критерии психического здоровья*

Нормальное развитие организма (соответственно полу и возрасту).

Отсутствие заболеваний.

Отсутствие вредных привычек

Положительное эмоциональное состояние

Органы чувств функционируют нормально

Преобладают положительные и связанные образы мысли

Довольно часто приходится сталкиваться со школьниками имеющими так называемые пограничные состояния, главным образом неврозы и невротические реакции с некоторыми функциональными отклонениями. Одним из ведущих показателей функционального состояния психики служит умственная работоспособность. Умственная работоспособность (УР) - определенный объем работы, выполненной без снижения темпа и эффективности, в определенные отрезки времени. Каждому человеку присущ свой уровень УР (высокий, средний, низкий). Поддержание высокого уровня умственной работоспособности - главная задача сохранения психического здоровья школьников.

Кроме того, основными показателями психического здоровья являются следующие.

1. Положительное эмоциональное состояние (характер откликов на жизненные факты, а попросту, настроение).
2. Эмоциональные реакции - непосредственные ответы на воздействие или ситуацию, (сопровождаются комплексом вегетативных, биоэлектрических и двигательных изменений) служат сигналами благоприятных и неблагоприятных воздействий.

На состояние психического здоровья школьников могут оказывать влияние разные факторы, такие, к примеру, как гигиенические, генетические, экономические, социальное, эмоциональное. Но педагогическая общественность может программировать, и то не всегда, лишь гигиенические и эмоциональные факторы.

Ситуации, предполагающие к возникновению пограничных расстройств у школьников (студентов, лицеистов, гимназистов)

1. Неспособность справиться с учебной нагрузкой.
2. Враждебное отношение педагога.
3. Смена школьного коллектива.
4. Неприятие детским коллективом.
5. Чрезмерная умственная нагрузка (длительно травмирующая ситуация).
6. Вербальный принцип построения учебного процесса
7. Поза во время учебного процесса
8. Несовершенные методики преподавания
9. Обедненные учебные стимулы учебной среды

Частота отклонений в поведении учащихся существенно увеличивается к концу года. Следует отметить, что в это время переутомление находится на грани патологии. Распространенность неврозов увеличивается от начальных классов к старшим (у мальчиков в 2 раза, у девочек - в 3,3 раза).

Школьники, как правило, предъявляют следующие виды жалоб:

1. Усталость.
2. Сонливость в дневные часы.
3. Пассивность на уроках, во время игр.
4. Отказ от умственного напряжения.
5. Нестойкость интересов.

Родители и педагоги иногда принимают это состояние за лень, пытаются повысить требования к ребенку, но ни к чему хорошему это не приводит (неврастения). Неврастения - повышенная физическая и психическая утомляемость, рассеянность, рассредоточенность, снижение работоспособности, чрезмерная возбудимость. Провоцирующим фактором является истощение нервной системы, связанное с учебной перегрузкой.

Учителям нужно быть очень осторожными в оценке успехов учащихся, не злоупотреблять плохими отметками и ставить их только в тех случаях, когда школьники действительно заслуживают. Отсутствие уважения со сто-

роны педагога, унижение достоинства ребенка также плохо сказывается на психическом здоровье ребенка.

Неуспеваемость - это проблема в равной степени как медицинская, так и педагогическая (иногда - следствие, часто - причина отклонений психического развития). Отсутствие хороших оценок часто приводит к формированию качеств характера: робость, застенчивость, тревожность, т.е. отрицательно сказываются на развитии личности. Психиатры единодушно отмечают, что именно ярлык "неуспевающего" нередко служит причиной возникновения неврозов у детей. Неврозы - это вид психогенных реакций (тревожные опасения, навязчивости, истерические проявления и др.)

Помимо этого у ребенка может развиваться невроз навязчивых состояний (навязчивые мысли, идеи, представления, страхи, влечения, действия) и истерия - двигательные и сенсорные расстройства, имитирующие соматические и неврологические заболевания (параличи, тик и др.).

Все эти расстройства можно отнести к понятию дидактогения - психическая травма, источник которой - процесс обучения в школе, психическое расстройство, возникающее под влиянием психоэмоционального дистресса.

У учащихся, а вернее, у их родителей, тех, для кого отметки обладают "сверх ценностью", нужно выработать адекватное отношение к ним ("хорошо", а не "отлично" воспринимается как трагедия).

Несоответствие требований взрослых возможностям и потребностям детей, ритму их психофизиологического развития, конституционным и половым особенностям.

Неприятие индивидуальности и эмоциональное неприятие детей.

Несогласованный подход в воспитании со стороны родителей.

Непоследовательность воспитания. Его неровность. Неустойчивость в обращении с детьми.

Варианты дезадаптивного поведения детей:

1. Активный протест. Непослушен, нарушает дисциплину на уроке, на перемене - негативизм по отношению к другим - ссорится, мешает играть, раздражается, гневается.

При стабильном проявлении реакции активного протеста - диагностируется как патология поведения!

2. Реакция пассивного протеста. Редко поднимает руку на уроке, выполняет требования учителя формально. На перемене - пассивен, предпочитает находиться один, не проявляет интереса к коллективным играм. Депрессивное настроение, страхи.

3. Реакция тревожности и неуверенности. Пассивен - на уроке, при ответах напряжен и скован. На перемене не может найти себе занятие, предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт. Тревожен, легко плачет, краснеет, теряется при малейшем замечании учителя. Выраженные реакции тревожности и неуверенности сопровождаются появлением невротической симптоматики в виде тиков, заикания, энуреза, и т. п., а также учащением соматических заболеваний.

Степень развития неврозов зависит от: несоответствия социальных условий их типу высшей нервной деятельности, неправильного воспитания.

Психическое здоровье, как и биологическое, не является постоянным и может изменяться под влиянием разных воздействий. Желательно чтобы учителя проводили мониторинг психического здоровья детей, и строили свои занятия с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, учитывая главное - его эмоциональный тонус. Помимо этого необходимо заниматься улучшением памяти, развитием внимания и мышления, проводить интеллектуальные игры и конкурсы. Словом, все в школе должно быть направлено на то, чтобы сделать образовательный процесс максимально комфортным. Однако тонкостям взаимодействия с детьми могут научиться и родители. Именно они должны вселить в ребенка уверенность и способность противостоять трудностям. Как показывает практика, апатия или неусидчивость ребенка - в

большинстве случаев всего лишь защитная реакция ребенка на утомительную учёбу.

### **Выдержки из требований санитарно-гигиенических норм и правил**

При переходе на стандарты второго поколения приняты новые санитарно-гигиенические нормы и правила. Мы приводим некоторые выдержки из них. И помните – это проблема родителей, а не школы!

### ТРЕБОВАНИЯ К ШКОЛЬНЫМ РАНЦАМ И СМЕННОЙ ОБУВИ ТРЕБОВАНИЯ К ШКОЛЬНЫМ РАНЦАМ, КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ РАНЦА С ЕЖЕДНЕВНЫМИ УЧЕБНЫМИ КОМПЛЕКТАМИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ



Использование ранцев ученических для переноски учебников, тетрадей, пеналов, письменных принадлежностей более целесообразно, чем портфелей. Переноска книг и ученических принадлежностей в ранце на спине способствует более равномерному распределению нагрузки и формированию правильной осанки.

Однако это возможно только при строгом соответствии гигиеническим требованиям конструкции, веса и материалов, из которых изготовлен ранец, а также веса ежедневных учебных комплектов. Для осуществления текущего контроля в течение всего учебного года (в течение одной учебной недели в каждой учебной четверти) педагогам необходимо вести постоянное наблюдение за весом ранца с учебными комплектами.

При отсутствии такого контроля ежедневно переносимые учащимися тяжелые ранцы могут оказать негативное воздействие на состояние позвоночника, осанки, формы свода стопы, а также на состояние сердечно-сосудистой системы. При переноске тяжелых ранцев для сохранения устойчивого равновесия ребенок вынужден сутулиться. Длительное вынужденное ношение тяжелых ранцев приводит к формированию патологической осанки в виде круглой или сутулой осанки. Кроме того, чрезмерная физическая нагрузка оказывает неадекватное воздействие на суставные поверхности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Длительное воздействие чрезмерной нагрузки на неокрепшие связки и мышцы голени и стопы может привести к снижению свода стопы и нарушению ее рессорной функции. В таких условиях при ходьбе по жесткой поверхности асфальта или пола удары не амортизируются и могут приводить к травматизации суставов и микротравмам в головном мозге. При такой нагрузке страдают и суставные поверхности позвонков, что нарушает естественный процесс их роста и формирования. Ношение тяжелого ранца может, таким образом, затормозить рост самого организма.

При выборе ранца следует обращать внимание на следующие *10 признаков функционального ранца*:

- Вес ранца не должен превышать 700 г.
- Конструкция ранца должна обеспечивать устойчивую его форму.
- Спинка ранца должна быть полужесткой и сохранять свою форму.

- Рекомендуется использовать ранцы, спинка которых имеет специальные массажные профили.
- Ширина плечевого ремня в верхнем отрезке на протяжении 400-450 мм должна быть не менее 35-40 мм; материал, из которого изготовлены плечевые ремни должен быть эластичным; при использовании жесткого материала рекомендуются специальные накладки.
- Высота передней стенки ранца должна составлять 220-260 мм.
- Ширина ранца не должна превышать 60-100 мм.
- 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.
- Материалы, из которых изготовлен ранец, должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение, подтверждающее их гигиеническую безопасность.

*Педагогам и родителям следует воспитывать у детей бережное отношение к ранцу. Необходимо содержать его в чистоте и постоянно проверять содержимое ранца для того, чтобы в нем не было лишних и ненужных вещей.*

Для того, чтобы обеспечить условия безопасного ранца, необходимо строго соблюдать и постоянно контролировать вес ранца с ежедневными учебными комплектами.

Вес ранца с ежедневными учебными комплектами не должен превышать:

для учащихся 1-2-х классов – 2, 2 кг,

для учащихся 3-4-х классов – 3, 2 кг.

В качестве ориентировочного теста для проверки соответствия веса ранца с учебниками и тетрадями нормативным требованиям используется вычисление отношения веса ранца к весу ребенка. Оптимальное соотношение составляет 1 к 10. Такой подход учитывает и индивидуальные возможности ре-



бенка. Однако при контроле веса ранца в массовых условиях школы он менее приемлем.

Основными *причинами* превышения нормативов веса ранца с ежедневными учебными комплектами являются:

- нерационально составленное учебное расписание, требующее на каждый предмет учебники и тетради,
- необходимость использования более 1-го учебника по одному предмету при вариативном подходе к обучению,
- невнимательное отношение ребенка и родителей к тому, что находится в ранце – зачастую дети носят лишние учебники, тетради, посторонние предметы,
- вес ранца без книг превышает 700 г (отдельные ранцы, имеющиеся в широкой продаже весят от 1000г до 1500 г.

*Основные пути решения проблемы по снижению веса ранца с ежедневными учебными комплектами:*

- наиболее радикальным способом снижения веса ранца с ежедневными учебными комплектами является приобретение второго комплекта учебников для постоянного использования и хранения в классе;
- внимательное ежедневное отношение детей и родителей к содержимому ранца;
- проведение в конце учебного года родительского собрания, на котором, наряду с другими вопросами подготовки к новому учебному году, следует обсудить вопрос о школьном ранце;
- проведение школьного конкурса «Мой школьный ранец», при подведении итогов которого следует обращать внимание на вес самого ранца, его конструкцию, внешний вид, опрятность и, конечно, на содержимое;
- воспитание у детей бережного отношения к своему школьному ранцу.

#### ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СМЕННОЙ ОБУВИ

Стопа является фундаментом здоровья, поскольку выполняет чрезвычайно важные функции для его формирования и сохранения. Нарушение ее строения и функции приводит к деформации стопы. У детей в связи со слабостью мышечно-связочного аппарата и влиянием ряда неблагоприятных факторов она встречается довольно часто – в 15-20% случаев. Одним из ведущих факторов риска деформации стопы является нерациональная обувь, в том числе сменная. С учетом длительного использования сменной обуви в образовательных учреждениях эта проблема становится актуальной, особенно для школ полного дня.

Плоскостопие у детей связано, как правило, с нарушением рессорной функции стопы, которая способствует снижению силы толчков и ударов при ходьбе, беге и прыжках. При этом дети часто жалуются на быструю утомляемость, головную боль, боль в голени и стопе. У них также нарушается походка. Кроме того, в дальнейшем могут развиваться нарушения кровообращения в сосудах нижних конечностей.

Форма стопы влияет также на состояние осанки и позвоночника ребенка. Снижение амортизационных свойств свода стопы существенно повышает требования к рессорной функции позвоночника и может привести к его деформации, а также микротравматизации межпозвонковых суставов и возникновению боли в спине. Одностороннее снижение свода стопы справа или слева приводит к перекосу таза, асимметрии лопаток, плеч и формированию сколиотической осанки и сколиоза.

Важная функция стопы определяется расположением особых, так называемых рефлексогенных зон на подошвенной поверхности, обеспечивающих связь стопы с различными системами организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Таким образом, стопа, благодаря уникальному строению и важным функциям, оказывает влияние на развитие всего детского организма. Поэтому

необходимо уделять особое внимание профилактике деформаций стопы, особенно у учащихся начальной школы.

Для предупреждения негативного влияния нерациональной обуви на стопу необходимо четко соблюдать следующие гигиенические требования:

- обувь должна соответствовать форме и размеру стопы. При этом в носочной части должен быть припуск 5-7 мм, учитывающий увеличение длины стопы за счет ее естественного прироста и под влиянием нагрузок во время ходьбы. Если в обуви не будет припуска, то при удлинении стопы пальцы принимают согнутое положение, что может привести к их деформации;
- обувь не должна быть зауженной в носочной части, поскольку приводит к деформации большого пальца, его отклонению наружу. Чрезмерно свободная обувь также оказывает отрицательное влияние – могут появиться потертости, мозоли;
- подошва в обуви должна быть гибкой. Недостаточная гибкость ограничивает движение в суставах стопы, предъявляет повышенные требования к мышцам голени и стопы, способствуя более быстрому их утомлению и ослаблению. При этом нарушается походка, что оказывает негативное влияние на осанку и позвоночник ребенка. Слишком мягкая подошва (например, в чешках) также недопустима, так как не предотвращает влияние ударов при ходьбе по полу, жесткому грунту и асфальту на суставы и позвоночник;
- подошва не должна быть высокой, поскольку в процессе ходьбы в такой обуви нарушается сцепление пальцев с опорной поверхностью и нарушается толчковая функция стопы. Это приводит к дополнительной нагрузке на мышцы стопы, их ослаблению и более быстрому утомлению;

- важным элементом профилактической сменной обуви является каблук. Наличие каблука и его высота влияют на распределение нагрузки на различные отделы стопы, ее положение, в том числе и на высоту свода. При отсутствии каблука нагрузка на свод увеличивается. При небольшом каблуке свод, наоборот, разгружается за счет перераспределения нагрузки с увеличением ее на передний отдел стопы. Однако каблук не должен быть высоким, поскольку в таком случае нагрузка на передний отдел стопы будет чрезмерной, что приведет к снижению поперечного свода стопы и формированию поперечного плоскостопия;
- детская обувь должна иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу. Деформация же пяточной кости нарушает устойчивость голеностопного сустава, формирует болевой синдром, а впоследствии и плоскостопие (плоско-вальгусные стопы). Наличие фиксированного задника в профилактической сменной обуви для школьников может быть частичной;
- обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок в сменной обуви не способствует устойчивому положению стопы и создает угрозу травматизации пальцев стопы. Прочная фиксация голеностопного сустава стопы, испытывающего особо высокие нагрузки и являющегося основным суставом, регулирующим устойчивость вертикальной позы, должна обеспечиваться соответствующими обувными креплениями. Их отсутствие повышает нагрузку на мышцы и связки стопы, что приводит к ослаблению мышц и снижению свода стопы;
- конструкция обуви должна обеспечивать оптимальный температурно-влажностный режим внутриобувного пространства. Повышение температуры способствует расслаблению мышц и, как

следствие этого, снижению свода стопы и ее деформации в виде плоскостопия;

- использование ортопедических стелек рекомендуется только при выраженных деформациях стопы с учетом особенностей ее профиля. Стельки должны быть строго индивидуальными и соответствовать рельефу подошвенной части стопы ребенка.

Для профилактики деформаций стопы необходимо также выполнять гигиенические требования, направленные на укрепление всего организма, профилактику простудных заболеваний и обострений хронических болезней, профилактику гиподинамии, рациональное питание, укрепление мышц и связок посредством выполнения корригирующих физических упражнений. Большое значение для предупреждения деформации стопы имеют закаливающие процедуры, а также рациональный режим использования различных тренажеров для стоп.

Для обеспечения оптимальных условий формирования здоровой стопы необходимо, чтобы в каждом образовательном учреждении была организована постоянная и эффективная система контроля за сменной обувью детей с целью установления ее соответствия требованиям профилактической обуви.

Рекомендуется в конце учебного года провести родительское собрание, посвященное вопросам приобретения сменной обуви как важного составного компонента школьной формы.

## ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### **Это наша общая задача!!!**

Недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детского населения в значительной мере снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии и опре-

деляет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Наиболее серьезные и дорогостоящие социальные проблемы и проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, вызваны, как показывают исследования, в большей степени особенностями поведения и образом жизни, сформировавшимися в детском возрасте.

Научные исследования в различных областях медицины и здравоохранения, доказывают, что большинство болезней взрослых уходят корнями в детство и указывают на особую роль школы в формировании как непосредственно здоровья ребенка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни.

Общие понятия о здоровье и факторах на него влияющих. Представление о режиме дня, учебы отдыха. Понятия о значении пищи для развития человека и рациональном питании. О роли двигательной активности и спорта, закаливания в укреплении и сохранении здоровья. Понятие и признаки правильной осанки, походки и посадки за учебным столом. Значение правильной осанки, походки и посадки за рабочим столом для здоровья и гармоничного развития. О роли и значении личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья, профилактике инфекционных заболеваний.

Представление о влиянии природы и окружающего мира на здоровье человека.

Общие сведения о травмах, их причинах, правилах поведения при травмах и оказании первой помощи. Знать правила безопасного поведения дома, в школе, во дворе, на дорогах, на транспорте; правила безопасного обращения с предметами домашнего обихода, бытовыми электро- и газовыми приборами, с огнем, препаратами бытовой химии, садовым инвентарем. Основные правила поведения при пожаре.

Понятие о половых различиях и специфической гигиене.

Общие представления о табаке, алкоголе, наркотических веществах, их влияние на здоровье человека.

### **Умения и навыки**

Соблюдать правила личной гигиены и профилактики инфекционных заболеваний. Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, водные закаливающие процедуры. Соблюдать режим дня, гигиенические требования при приеме пищи, подготовке домашних заданий, прогулках, подготовке ко сну и во время сна. Следить за правильностью своей осанки, походки и посадки за учебным столом, уметь их контролировать.

Соблюдать правила безопасного поведения дома, в школе, во дворе, на дорогах, на транспорте; правильно обращаться с предметами домашнего обихода, с бытовыми электро- и газовыми приборами, с огнем, садовым инвентарем. Уметь оказывать первую помощь при порезах, ссадинах, ушибах, тепловых и солнечных ударах, утоплениях, ожогах и обморожениях, накладывать кровоостанавливающий жгут.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Инновационные процессы, происходящие сегодня в школьном образовании, вариативный характер организации обучения и воспитания, с одной стороны, увеличивают риск неблагоприятных воздействий на организм детей и подростков. С другой стороны, грамотный подход, учет накопленного опыта по сохранению и укреплению здоровья в процессе их обучения в образовательных учреждениях создают возможность привнести и реализовать те требования к организации школьной среды, которые позволят реально оптимизировать условия обучения.

Согласно принятой концепции, принципиальным отличием образовательных стандартов нового поколения является ориентир на результат образования. Среди основных результатов образования, в том числе и начально-

го, базовое требование – сохранение и укрепление состояния здоровья. Достижение этого результата на каждой ступени школьного образования рассматривается нами как обеспечение возможности выполнения всех социальных ролей, успешного освоения учащимися конкретных знаний, умений и навыков в тех предметных областях, которые предусмотрены основными образовательными программами.

В ходе выполнения проекта на основе собственных данных и анализа научных публикаций результатов физиолого-гигиенических и психолого-педагогических исследований разработана развернутая структура системы гигиенических требований к условиям реализации общеобразовательных программ начального образования.

В основу теоретической разработки гигиенических требований к условиям реализации общеобразовательных программ положено соблюдение следующих принципов организации школьного обучения:

- соблюдение научно обоснованных гигиенических нормативов (регламентов) параметров, формирующих внутришкольную среду (образовательное пространство) общеобразовательного учреждения;
- соответствие учебных нагрузок и педагогических технологий возрастным и индивидуальным особенностям учащихся на всех этапах обучения;
- обеспечение дифференцированного личностно-ориентированного подхода, учитывающего уровень познавательных и функциональных возможностей учащихся;

обеспечение рациональной с гигиенических позиций организации всего времени пребывания ребенка в общеобразовательном учреждении, создании условий для полноценного питания, двигательной активности, возможности получения дополнительного образования и медицинского обслуживания. Включение этих требований в качестве одного из компонентов разрабатыва-



емых образовательных стандартов начального обучения будет содействовать воспитанию жизнеспособной, гармонически развитой личности.

обеспечение комфортного психоэмоционального состояния учащихся в процессе обучения и оценки результатов освоения основных общеобразовательных программ.

## Литература

1. Аспекты формирования социального здоровья в образовательной среде: Монография / С.А. Лисицын, Г.Е. Гун, З.Г. Найдёнова и др./ - СПб.: ЛОИРО, 2009.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих отношений. Люди, которые играют в игры, или вы сказали «здравствуйте». Что дальше? Психология человеческой судьбы. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2001. – 576 с.
3. Берн Э. ПОЗНАЙ СЕБЯ. О психиатрии и психоанализе – для всех, кто интересуется, Екатеринбург, 2000.
4. Гришкина Л.И., Гун Г.Е. Формирование культуры здоровья педагогов в современной образовательной системе: Учебное пособие. - СПб.: ЛОИРО, 2007.
5. Гун Г.Е., Янушанец О.И. Организация работы на ЭВМ с соблюдением СанПиН: Методические рекомендации. - СПб.: ЛОИРО, 2008.
6. Здоровье моей семьи / С.А. Лисицын, Г.Е. Гун, З.Г. Найдёнова и др. - монография СПб.: ЛОИРО, 2008./
7. Как быть здоровым, успешным и радостным (Вопросы формирования здоровой личности и профилактики СПИДа) / В.В. Бондарева, Г.Е. Гун и др. - СПб.: ЛОИРО, 2007.
8. Кулагина И. Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). – М., 1996.
9. Культура здоровья: Учебно - метод. пособие/ С.В. Попов, В.Я. Егоров, Г.Е. Гун. - СПб.: ЛОИРО, 2003.
10. Лютова Е. К., Монина Г. Б. Как помочь ребенку. С-Пб., 1999.
11. Методическими рекомендациями по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе. №28-51-513/16 от 27 июня 2003г.
12. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006 – 288с.
13. Овчарова Р. В., Практическая психология в начальной школе. Т. Ц. "Сфера", 1996.
14. Петровский В. А. Виноградова А. М. и др. Учимся общаться с ребенком. Москва, 1993.
15. Популярная психология для родителей./ под ред. А. С. Спиваковской. – СПб.: Союз, 1997.
16. Практическая психология образования./ под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1998.
17. Профилактика ВИЧ и СПИДа в образовательном учреждении: учебно - методическое. пособие. /отв. ред. Г.Е. Гун. - СПб.: ЛОИРО, 2006./

## Содержание

Обращение	3
Предисловие	5
Мне нравится учиться	9
Адаптация детей к обучению	17
Состояние здоровья детей 6-7 лет	19
Правильная осанка – залог здоровья	20
Сколиоз – меры его профилактики	22
Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка	25
Памятка для родителей	27
Памятка для родителей по воспитанию культуры поведения у детей	28
Полезные советы	29
Секреты добрых отношений	31
Родителям о наказаниях	35
Как привить интерес к чтению	30
Как избежать простуды и инфекции	37
Рекомендации психолога	40
Что должен знать родитель первоклассника	42
Родители, помните!	49
Пять уроков дорожной безопасности	50
Перевозка детей в автомобиле	52
Как переходить дорогу?	54
Дорога – наша жизнь, но дорожке детей нет ничего	56
Режим дня школьника	57
Памятка родителю от ребенка	65
Дети в Интернете: кто предупрежден, тот вооружен	67
Десять советов родителям и педагогам	70
Простые и не очень простые советы	72
Берегите психическое здоровье школьников	73
Выдержки из требований санитарно-гигиенических норм и правил	78
Заключение	87
Литература	90