

Добрые советы родителям будущих первоклассников — сборы в школу.

10 ЛУЧШИХ СОВЕТОВ:

Как настроить ребенка на школу

1. Вместе с мамой

Перед школой нужно освежить знания? Не заставляйте ваше чадо в одиночку сидеть над учебниками. Читайте вместе с ним, обсуждайте прочитанное, рассказывайте занимательные истории о дальних странах. Знайте, чем больше вы общаетесь с ребенком, тем шире его кругозор. Но не старайтесь «подавить его своими знаниями» и показать, что вы все знаете, а ему ещё надо многому учиться.

Чаще вспоминайте как бы невзначай что-то из «пройденного материала». Пусть малыш «блеснет» знаниями, ну а потом не забудьте похвалить его.

2. Покупки

Покупайте школьные принадлежности вместе с малышом. Не все, конечно, но хотя бы что-то ребенок должен выбрать по своему вкусу – пенал, фломастеры или краски. Если вещи понравятся ему самому, малыш будет с нетерпением ждать начала учебного года, чтобы побыстрее начать ими пользоваться.

3. Подарок к 1 сентября

У ребенка есть мечта получить заветный подарок, а до дня рождения еще далеко? Приурочьте его к началу учебного года. Даже если это дорогой подарок, не требуйте взамен отличной учебы. Лучше скажите: «Мы уверены, что у тебя всё будет получаться!» подарок – это знак того, что вы верите в возможности ребенка. Таким образом вы поднимите самооценку малыша и подарите ему стимул лучше учиться.

4. Поручения

Ответственные дела не только развивают в ребенке самостоятельность, но и помогают освежить ранее полученные знания. Позвольте малышу самому расплатиться за покупки, посчитайте перед этим вместе, сколько он должен дать денег. Кроме того, ребенок сможет уяснить, что математика нужна не только на уроках, но и в реальной жизни.

5. Игра в школу

Практически каждый ребенок мечтает хотя бы раз почувствовать себя учителем. Поиграйте вместе с детьми в школу. Так они «порепетируют» перед началом учебного года – как себя надо вести на уроках. А оказавшись в роли учителя, детки с большим пониманием начнут относиться к его нелегкому труду.

6. Встреча с друзьями

За лето у вашего малыша наверняка накопилась масса впечатлений. Спросите, что именно он в первую очередь расскажет друзьям-одноклассникам? Кого он хочет увидеть больше всего? Если вы направите мысли малыша в эту сторону, то 1 сентября из начала «учебной каторги» превратятся для него в радостную встречу с друзьями.

7. Логические игры

Не запрещайте проводить время за компьютером. Но в круг компьютерных развлечений малыша обязательно должны входить пазлы, тетрис – игры, развивающие логику. Ребенок научится соображать быстрее и логически мыслить. Но помните, что перед монитором малыш не должен проводить более 30 минут подряд и максимум 1,5 часа в день.

8. Питание

За неделю до школьных занятий добавьте в меню ваших детей больше витаминов и минералов. Каждый день на столе должна быть рыба. Она богата фосфором, очень полезным для работы мозга. Каждое утро делайте вашему малышу свежесжатый сок или морс. Запрещать сладости не стоит, но отдавайте предпочтение шоколаду. Ведь он улучшает работоспособность.

9. Режим дня

Чтобы по утрам без проблем вставать в школу, готовиться к этому нужно заранее. Если ваш малыш привык валяться в постели до 12, сокращайте время сна каждый день на полчаса. Чтобы у ребенка был стимул вставать, назначайте на утро интересные дела. Например, поход в кино или в магазин за подарком.

10. Мечта

Подарите ребенку надежду, что после «учебных будней» обязательно придет время праздника и подарков. Вместе придумайте, что он получит, если будет хорошо учиться. Может, это будет поход в цирк или в аквапарк? А может, вы наконец-то купите ему щенка? Стимулы могут быть самые разные! Чтобы реализовать свою мечту, малыш не просто пойдет, а буквально побежит в школу.

УГОЛОК УЧЕНИКА

Как его обустроить правильно?

Удобное рабочее место – не роскошь, а необходимость! Если высота стола и стула, а также освещение не соответствуют потребностям ребенка – это нанесет вред его здоровью, и рано или поздно приведет к развитию сколиоза и близорукости.

Стул. Ребенок быстро растет, поэтому купите ему «офисный» стул на колесиках, высоту и наклон спинки которого можно менять. Расцветку выбирайте вместе с ребенком, учитывая его вкусы. Как определить нужную высоту стула? Посадите ребенка так, чтобы ступни ног ровно стояли на полу. Если колени находятся на той же линии, что и бедра (не выше и не ниже, значит высота стула отрегулирована правильно.

Если вы не можете позволить себе такую покупку, можно приспособить к потребностям вашего малыша любой имеющийся у вас стул. Если сиденье высоковатое, подставьте под ноги скамеечку. Со слишком низким стулом можно «бороться» при помощи жесткой подушки, которая кладется на сиденье.

Стол. После того как вы определитесь с высотой стула, самое время выяснить нужную ребенку высоту стола. Пусть малыш опустит руку. Если локоть ниже столешницы на 5-6 см, значит высота стола подходящая. Лучше выбрать стол, высоту которого можно регулировать. Тогда рабочее место будет «расти» вместе с вашим ребенком.

Полки. Они должны быть расположены так, чтобы малышу было легко достать до них рукой, не вставая со стула. Не стоит вешать полки «на вырост». Ребенку будет неудобно ими пользоваться, и это создаст дополнительные ненужные трудности.

Выберите незастекленные полки. Это опять же облегчит доступ к тому, что на них лежит и помните! Полок не должно быть много, иначе на них неизбежно начнет оседать всякий хлам.

Освещение. Ваш ребенок правша? Тогда его рабочее место должно освещаться слева. Если он – левша, то - справа. Суть в том, чтобы тень от руки не падала на тетрадь и учебники, лежащие перед вашим чадом. Какой свет лучше – искусственный или дневной? Конечно же, лучше заниматься при дневном свете – так глаза ребенка устают гораздо меньше.

Если малышу приходится корпеть над книжками по вечерам, лучше, когда лампа стоит слева и чуть сзади. Тогда на учебники и тетрадки не будет попадать даже отраженная тень. Далек не лучший вариант, если стол школяра стоит напротив окна. Ослепительное солнце будет бить в глаза, а рядом с батареей центрального отопления воздух более сухой, и

менее насыщен кислородом, который нужен для работы мозга. Если других вариантов нет, то отодвиньте стол от окна хотя бы на 15-20 см и заведите аквариум.

Правильный ПОРТФЕЛЬ для первоклашки

Что нужно знать,покупая портфель или рюкзак в школу? От этого зависит

здоровье вашего ребенка!

Широкие лямки

Они должны быть шириной в детскую ладонь – не меньше. Узкие лямки будут врезаться в детские плечики и доставлять ребенку дискомфорт. Еще лучше, если в лямки будут вшиты поролоновые прокладки. Они облегчат груз учебников и тетрадок. Проследите, чтобы лямки были хорошо прошиты. Если при покупке из швов торчат нитки, то поверьте, через месяц-два активного использования они обязательно разойдутся.

Ортопедическая спинка

Она не допустит искривления позвоночника, даже если ваш ребенок будет носить много тяжелых учебников. Чтобы узнать, есть ли у рюкзака такая спинка, поставьте его на пол. Рюкзак стоит прямо? Всё в порядке! Если он тут же согнулся или вообще сложился пополам, не берите его, он причинит вред спине малыша.

Удобная ручка

Широкая ручка из особо прочного, впитывающего влагу, полиэстера то – что вам нужно. На глаз его распознать нельзя. Требуйте сертификат качества на рюкзак или портфель, в нем должно быть указано, из каких материалов сделаны все элементы. Впитывающий влагу и не пропускающий воздух материал должен быть и на спинке, и на внутренней

стороне лямок идеального ранца.

Светоотражатели

На рюкзаке есть вставки из светоотражающей ткани? Прекрасно! Они снижают вероятность того, что ребенок попадет в ДТП – ведь водителю будет проще издалека заметить малыша на темной дороге. Кстати, чем больше светоотражатель, тем лучше. Согласитесь, безопасности много не бывает!

Внешняя сторона

Она должна быть сделана из водонепроницаемых тканей с использованием невыцветающих красок. Проверьте в сертификате качества – нет ли красителей, вызывающих аллергию. Видите слова «гипоаллергенные материалы»? Все в порядке! Купите и несколько забавных значков. Приколите их к ранцу – так малыш быстрее с ним подружится.

ЛУЧШИЙ БУКЕТ к 1 сентября!

Идеальный школьный букет – это тот, про который можно сказать – просто и со вкусом. Составьте его сами из цветов со своей дачи.

Как это сделать? Всё зависит от того – какие у вас цветы.

Хризантемы. Хороши и сами по себе, но в сочетании с аспарагусом будут смотреться гораздо интереснее. Хризантемы – одни из самых стойких, могут сохраняться до двух недель! Астры. Букет из астр преобразится, если дополнить его ветками аспарагуса, папоротника или туи. Чтобы цветы дольше сохранились, их лучше ломать, а не срезать. Так они простоят минимум неделю.

Нарциссы. Дополните их фрезиями! Нарциссы сохраняются лучше (до 5-6 дней, если сбрызгивать их водой два раза в день).

Лилии. Особенно удачно смотрятся с аспарагусом. Будьте осторожны с лилиями – их пыльца очень пачкается, поэтому заверните букет в упаковку. Лилии простоят 7-8 дней. Георгины. Они массивны, поэтому для школьного букета нужно не более трех цветов в сочетании с ветками гипсофилы. Сохранятся 6-7 дней. Гладиолусы. Для мальчиков составьте букет из разноцветных гладиолусов, а девочкам – из однотонных белых или розовых. Цветы простоят 6-7 дней. А если срезать их с бутонами – до 9 дней.