



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как подготовить ребенка к школе после каникул

В течение трех летних месяцев дети, независимо от того, с кем и где находятся, привыкают к свободному режиму сна и отдыха, когда можно лечь спать за полночь, отдыхать с самого утра и питаться нормальной пищей исключительно в перерывах между играми. Естественно, начало учебного года становится для детей культурным и физическим шоком: быстро перестроиться не получается ни у кого. Как результат – недосып, головные боли, нежелание ходить в школу и проч. Чтобы избежать таких перегрузок, готовиться к учебному году следует начинать задолго до 1 сентября. Особенно, если ребенок идет в школу впервые.



Своевременная подготовка к учебному году позволит избежать многих популярных проблем, которые преследуют весь сентябрь детей, сразу шагнувших в школу из вольного безрежимного лета. Начинать такую подготовку рекомендуется за две-три недели до школьной линейки.

Устраняем помехи. Не все дети рвутся в школу. Бывает, что для ребенка – это повод вспомнить о проблемах, с которыми он снова столкнется в учебном году (неуверенность в себе, неподтянутая математика и пр.). Все эти вопросы следует решать заранее, чтобы у ребенка не было страхов перед школой.

Вешаем веселый календарик с обратным отсчетом – «до 1 сентября – 14 дней». Пусть на каждом листке, который ребенок будет отрывать и складывать в папочку, он пишет о своих достижениях за день – «прочитал рассказ к школе», «начал вставать на час раньше», «сделал зарядку» и пр.

Создаем настроение. Вспомните, что именно ваш ребенок любит в школе более всего и делайте упор именно на это. Готовьте его к общению с друзьями, получению новых интересных знаний.

Создаем расписание. Летние привычки пора менять. Вместе с ребенком продумайте – какое время оставить на отдых, а какое – на повторение пройденных за прошлый год материалов или на подготовку к новым, какое – на сон, какое – на прогулку и игры и т.д.

Пустое времяпрепровождение заменяем полезными семейными прогулками – экскурсиями, походами, посещением зоопарка, парка и пр.

Покупаем школьную форму, обувь и канцелярские принадлежности. Все дети, без исключения, обожают эти моменты подготовки к школе: появляется новый ранец, новый красивый пенал, забавные ручки, карандаши, линейки. Не отказывайте детям в удовольствии – пусть выбирают себе канцелярские принадлежности сами.

Особое внимание к детям, если они идут в 1-й класс или в 5-й. Для первоклашек все только начинается, и ожидание учебы может стать слишком волнительным, а для ребят, которые идут в 5-й класс, сложности связаны с появлением в их жизни новых учителей и предметов. Также стоит особо поддержать ребенка, если его перевели в новую школу. Заранее настройте ребенка на позитив – у него все обязательно получится!

Отучайте чадо от телевизора и компьютера с телефонами – пора вспомнить про оздоровление организма, подвижные игры, полезные занятия.

Время читать книги. Если ребенок отказывается читать рассказы, заданные по школьной программе, пусть читает те книги, которые ему интересны, хотя бы по 2-3 страницы в день.

Чаще разговаривайте с ребенком о том, чего он хочет от школы, о его страхах, ожиданиях, друзьях и пр. Так вам будет легче «подстелить соломки» и заранее подготовить ребенка к сложной учебной жизни.

Налаживайте режим дня и питание ребенка. Медленно и постепенно доведите режим до естественного школьного. Одновременно с режимом дня налаживайте режим питания. Обычно летом дети кушают только тогда, когда забегают домой между играми. Ну и конечно все полноценные схемы питания рушатся под натиском быстрой еды, яблок с дерева, клубники с кустов и прочих летних прелестей. Выработывайте такой режим питания, который будет в школе.

Готовясь к школе заранее, вы поможетете своему ребенку осознать, что новый учебный год – это начало увлекательного периода новых встреч, эмоций и знаний.