



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Скоро в школу: как подготовиться к школе без стресса

Лето уже на исходе и до нового учебного года рукой подать. Родители погружаются в организационные хлопоты, переживания и подготовку ребенка к школьным будням, а дети предвкушают новый этап, встречи с друзьями, учителями и неизведанные предметы.



Предусмотрительность – залог спокойствия. Заранее позаботьтесь обо всем необходимом для школы. Составьте список: форма, обувь, ранец, канцтовары. Заблаговременные покупки позволят сделать осознанный выбор и сэкономить.

Создайте благоприятную атмосферу. Организуйте для школьника комфортное рабочее место, где ничто не будет отвлекать. Убедитесь, что у ребенка есть все необходимое.

Развивайте любознательность. Вдохновляйте ребенка интересоваться разными темами, задавать вопросы и искать ответы. Обсуждайте его увлечения, проводя параллели с учебой.

Ставьте общие цели. Поговорите с ребенком об учебном процессе. Вместе сформулируйте краткосрочные и долгосрочные цели, которые будут его мотивировать.

Поддерживайте общение. Интересуйтесь успехами и переживаниями ребенка, его школьными днями, друзьями и любимыми предметами.

Соблюдайте баланс. Объясните важность отдыха и досуга. Напомните, что время для игр и хобби необходимо для развития. Проводите время вместе, занимаясь творчеством и физической активностью.

Помните о профилактике. Осень – сезон респираторных заболеваний. Регулярно напоминайте ребенку о том, что необходимо мыть руки после улицы, перед едой, после посещения туалета. При чихании и кашле следует прикрывать нос салфеткой или платком. Избегать близкого контакта с людьми, у которых есть признаки инфекции.

Правильное питание. В рационе школьника обязательно должны быть мясо и рыба, овощи, фрукты, зелень, крупы, молочные продукты, орехи, сухофрукты. Рекомендуется убрать из меню сладкую газировку, фастфуд, чипсы, соусы, полуфабрикаты.

Физическая активность. Поскольку большую часть времени дети будут проводить за учебой, а остальное время за гаджетами, что естественно скажется на их здоровье, необходимо предотвращать негативные последствия малоподвижного образа жизни, сохраняя и укрепляя здоровье детей: спортивные секции, подвижные игры, пешие прогулки.

Полноценный сон. Оптимальная продолжительность сна школьника – 9–10 часов. Во время летних каникул дети, как правило, ложатся поздно, поэтому подготовку к учебному году лучше начать заранее – постепенно приучать ребенка засыпать в 10 вечера. Так ему легче будет перестроиться на рабочий режим.

Подготовка к школе требует внимания, но приносит радость и удовлетворение. Осознанный и последовательный подход снизит стресс и сделает этот период приятным для всей семьи.