

В целях адаптации ребенка в школе существует ступенчатый режим занятий. В первой четверти—три урока по 35 минут, во второй—четыре урока по 35 минут. И только со второго полугодия—уроки не более 45 минут.

Родителям будущих первоклассников

Специалисты рекомендуют укладывать ребенка и будить его в четко установленное время. Помните, что в семилетнем возрасте лучше всего спать не меньше 11 часов.

Болезни желудочно-кишечного тракта

ПРИЧИНЫ
Неправильное питание.
КАК БОРОТЬСЯ
Из ежедневного рациона нужно исключить чипсы, сухарики, жвачку, газировку, гамбургеры. Школьник должен есть здоровую пищу. Пусть на вашем столе всегда стоит тарелка с горячим супом.



Искривление позвоночника

ПРИЧИНЫ

1. Неправильная посадка.
2. Превышение веса рюкзака.
3. Неудобная мебель.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Правильная посадка при письме. Научите ребенка сидеть с одинаковой нагрузкой на обе ягодичы. Позвоночник опирается на спинку стула. Предплечья находятся на поверхности стола. Голова чуть наклонена. От глаз до тетради—расстояние 30-35 см. Тетрадь расположена под углом 30°. Левая рука (правая у левши) придерживает ее.
2. Правильная посадка при чтении. Предплечья симметричны без напряжения. Кисти поддерживают книгу, расположенную под углом 45°.
3. Вес ранца без учебников для учеников 1-4 классов не должен превышать 500-700 граммов. Ребенку потребуются формоустойчивый рюкзак с лямками шириной 4 см, плотно прилегающей к спине.
4. Мебель должна фиксироваться в зависимости от роста.

Головные боли

ПРИЧИНЫ

1. Неправильный режим.
2. Общее переутомление.
3. Чрезмерный просмотр телевизора и долгая игра за компьютером.

4. Симулирование болезни из-за боязни идти в школу.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Завтрак школьника должен быть полноценным и состоять из каш, молочных продуктов, фруктов. Полезен послеобеденный сон, прогулки на свежем воздухе. И только через три часа после школы следует садиться за уроки. Приготовление домашних заданий—не более двух часов. Сон—не позднее 22.00.
2. Вашему ребенку необходим щадящий режим и время для адаптации в другой обстановке. Не нужно перегружать школьника дополнительными занятиями с репетиторами. В это время полезно отдать малыша в спортивную секцию, почаще гулять с ним в парке, возле дома или в ближайшем сквере.
3. Ограничьте время игры на компьютере до 20-30 минут в день. Не позволяйте первокласснику смотреть перед сном фильмы со сценами насилия.
4. Общайтесь со своим чадом, заходите в школу, беседуйте с учителями, ведь у маленького человека

могут быть свои страхи и проблемы.

Нарушение зрения

ПРИЧИНЫ

1. Нагрузка на глаз в основном идет не во время обучения, а при просмотре телевизионных программ и игра на компьютере.
2. Неправильная организация рабочего места школьника.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Родители должны обращать внимание на то, в каких условиях ребенок делает уроки. Стол необходимо поставить около окна. Свет должен падать слева. В школе за освещением следят специалисты из Роспотребнадзора.

