

До начала нового учебного года осталось 10 дней. Сейчас наступила пора подготовки к школе. Какой ранец выбрать ребенку, как правильно выбрать школьную форму, на что обращать внимание? Эти и другие вопросы наиболее актуальны для родителей при сборах детей в школу.

Специалисты рекомендуют приобретать школьникам лёгкие ранцы (до 700 гр.) с твёрдой спинкой и широкими лямками (не уже 40 мм). При этом ранец должен иметь широкие лямки (4 - 4,5 см) и достаточную формоустойчивость, обеспечивающую его плотное прилегание к спине обучающегося и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Ширина портфеля не должна превышать ширину плеч ребёнка. Верхний край не должен быть выше плеч, а нижний – ниже бёдер.

Кроме того, санитарные врачи рекомендуют родителям контролировать вес ранца с его содержимым. По санитарным правилам нашей страны школьный ранец вместе со всем содержимым не должен весить больше 1,5 кг для учащихся начальных классов, не больше трёх килограмм для учащихся средних классов и не более 4х кг для учащихся старшего звена. С целью снижения весовой нагрузки на ребенка лучше договориться с педагогом о хранении второго комплекта учебников и части учебного материала в классе (пластилин, краски, альбом и пр.).

С целью профилактики нарушений осанки, приучайте ребенка правильно носить ранец (на спине на обоих плечах). Ношение ранца на одном плече может нанести серьёзный вред позвоночнику.

При выборе школьной формы обратите внимание на то, что она должна быть удобной, по размеру и желательно натуральной. Лучше всего, чтобы в составе ткани было не больше 50% синтетики, а подкладка обязательно должна быть натуральной или вискозной. Хлопок и лен идеально подойдут для теплого времени года, шерсть и кашемир – для зимы.

Общими для любой детской одежды являются следующие требования: легкость, мягкость, удобный покрой, исключая сдавливание поверхности тела, отсутствие вредного воздействия на организм детей.

Тесная и тяжелая одежда, сдавливая кожные покровы и находящиеся в них кровеносные и лимфатические сосуды, приводит к ухудшению питания соответствующих органов и тканей. Неблагоприятное воздействие на кровообращение оказывает использование в области конечностей тесных манжет и резинок. Длительное ношение такой одежды может привести к нарушению роста и развития организма.

Легкость одежды, удобство ее покроя, соответствие возрасту и размерам ребенка должны обеспечивать ему свободу движений, не препятствуя высокой естественной подвижности, столь необходимой для нормального физического развития.

Главные критерии при выборе канцелярских товаров – не их яркость и красота (они часто отвлекают детей), а соответствие всем стандартам, отсутствие неприятного запаха. Ручка должна удобно ложиться в ручку ребенка, иметь прорезиненные вставки в месте прижатия пальцев или просто рифленую поверхность. Паста не должна пачкать бумагу. В младших классах рекомендованы шариковые ручки.

Как правильно оборудовать уголок школьника дома и на что обратить внимание в школе?

Помните, как в школе, так и дома, для формирования правильной осанки необходимо обеспечить рабочее место для обучающегося мебелью, в соответствии с его ростом; приучить его сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол, предплечья свободно лежать на столе.

При размещении обучающегося за рабочим столом стул задвигается под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь.

Школьникам необходимо объяснить, что нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев, естественное освещение должно быть слева от школьника. Парты (столы) расставляются в учебных помещениях по номерам: меньшие - ближе к доске, большие - дальше. Для детей с нарушением слуха парты должны размещаться в первом ряду.

Детей с нарушением зрения рекомендуется рассаживать на ближние к классной доске парты.

Детей, часто болеющих ОРЗ, ангинами, простудными заболеваниями, следует рассаживать дальше от наружной стены.

Не менее двух раз за учебный год обучающихся, сидящих на крайних рядах, 1 и 3 ряда (при трехрядной расстановке парт), меняют местами, не нарушая соответствия мебели их росту.

Руки должны лежать свободно, не прижимаясь к столу, на тетради лежит правая рука и пальцы левой. Обе ноги всей ступней опираются на пол.

Согласно новым санитарным требованиям, для всех уроков, независимо от степени трудности предмета, действует правило: через каждые 7-10 минут (для младших классов) и каждые 15 минут (для всех остальных) необходимо делать физкульт-пятиминутки.

Рекомендуем всем родителям побывать в классе у ребенка и проконтролировать соответствие учебного места ребенка санитарным требованиям.

Самое главное – это настроение, с каким ваш малыш вступит в свою «взрослую» жизнь, а оно во многом зависит от настроения родителей. Поэтому запаситесь позитивом и на этой волне смело отправляйте ребенка на встречу новым знаниям. Пусть ваши сборы в школу будут веселыми и легкими. Удачного начала учебного года!