

К первому классу будь готов!

До первого звонка осталось всего-то ... Что нужно сделать, чтобы ребенок пошел в школу с удовольствием? Хочет ли первоклашка учиться? Попросите ребенка согласиться или не согласиться с этими утверждениями:

1. Когда я пойду в школу, у меня появится много новых друзей.
2. Мне интересно, какие у меня будут уроки.
3. Я буду приглашать на день рождения весь класс.
4. Я хочу, чтобы урок длился дольше, чем перемена.
5. Когда пойду в школу, я буду хорошо учиться.
6. Интересно, что в школе дают на завтрак.
7. Самое лучшее в школе - это каникулы.
8. Мне кажется, что в школе интереснее, чем в детском саду.
9. Мне очень хочется в школу, потому что мои друзья тоже идут туда.
10. Если бы я мог, я бы пошел в школу еще в прошлом году.

Считаем очки: Если ребенок согласился в 8 пунктами, он готов к школе, хочет туда идти и будет учиться с интересом. Если согласился с 4 - 7 пунктами, ребенок хочет в школу, но она пока привлекает его не учебной. Если он чаще соглашался с первыми 5 пунктами, то он мечтает о новых друзьях и играх. С 6 - 10 пунктами - он понимает, что такое школа, и относится к ней положительно. Если малыш ответил положительно только на три (или меньше) пункта, он не имеет понятия, что его ждет в школе, и не стремится стать первоклашкой.

Проверяем память и мелкую моторику

1. Попросите ребенка срисовать простую картинку. Он готов к школе, если уверенно и правильно держит карандаш, линии четкие, соединения точные. Не готов, если карандашом работает плохо, линии рисует "лохматые", соединения неточные.
2. Поговорите с ним. Что он знает о себе, о своей семье? Готов к школе, если может рассказать о себе, знает, как зовут и чем занимаются его родители. Не готов, если не может сказать ничего, кроме своего имени, не знает, кем работают родители.
3. Предложите ему запомнить 10 картинок с изображением предметов. Готов к школе, если запоминает 4 - 6 картинок, посмотрев один раз; 8 - 10 картинок, посмотрев 3-4 раза. Через час может вспомнить 5 - 10 картинок. Не готов, если, просмотрев 1 раз, запоминает меньше 3 картинок, просмотрев 3 - 4 раза - не более 5. А через час вспоминает не более 3 картинок.
4. Прочитайте ребенку короткий рассказ с интересным сюжетом и попросите пересказать. Он готов к школе, если пересказывает близко к тексту, выделяет основную мысль, строит фразы правильно. Не готов, если пересказать не может. На наводящие вопросы отвечает "да" и "нет". Фразы строит грамматически неправильно.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Как подготовить малыша к школе

1. Повторите с будущим первоклашкой алфавит и счет как минимум до 100.

2. Лучше научить сына или дочку читать элементарные слова и решать самые простые примеры дома, чтобы в школе он не испугался первых сложностей.
3. Научите чадо различать право-лево.
4. Покажите, как правильно укладывать в портфель книжки и тетрадки.
5. Соберите пенал. В нем должны лежать две простые шариковые синие ручки, одна красная, одна зеленая, два заточенных карандаша, набор из пяти цветных фломастеров, линейка и ластик.
6. Выучите с малышом ваш домашний адрес и телефон, объясните ему, как звонить из телефонного автомата, если он потеряется.
7. Научите будущего первоклассника писать мелом (можно даже купить маленькую доску и устроить тренировочный урок).
8. Дети часто боятся или стесняются просить у строгого учителя разрешения выйти во время урока, так что проговорите с чадом этот момент.
9. Если у вашего ребенка есть логопедические проблемы, постарайтесь решить их до начала учебы.
10. Составьте расписание и попробуйте прорепетировать школьный день - 40 - 45 минут за чтением и азбукой, потом перемена 10 минут и следующий урок. Проследите, чтобы ребенок научился выдерживать утомительное сидение за столом.
11. Поддерживайте вашего первоклассника во всем. Хвалите за дело, говорите, как здорово у него получается выводить буквы (считать, рисовать и т. д.). Это придаст ему уверенности в себе.
12. Объясните ребенку, что он сам несет ответственность за свою учебу. Если мама и папа зарабатывают деньги на работе, то его работа - ходить в школу и "зарабатывать" хорошие отметки.
13. Проверьте, умеет ли ваше чадо самостоятельно завязывать шнурки, застегивать пуговицы и молнии, переодеваться без вашей помощи в спортивный костюм, складывать аккуратно свои вещи.

ШКОЛЬНАЯ ФОРМА



Одним из приоритетных направлений при решении вопроса формирования качественной и безопасной образовательной среды, наряду с материально-техническим состоянием образовательных учреждений и организацией питания существенную роль в сохранении и укреплении здоровья обучающихся играет их одежда.

Требования дежде детей и подростков определяются положениями Закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Федерального закона от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) (далее – Технический регламент) и санитарными правилами СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей человека», актуальность которых повышается в связи с вступлением в силу с 1 сентября 2013 года Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Статьей 5. Технического регламента и п.п. 1.3, 1.5., 2.4. СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 определены показатели безопасности предметов одежды и принадлежностей к одежде, прочих готовых текстильных изделий для детей и подростков, которые регламентируются с учетом возраста, функционального назначения, площади контакта с кожей, состава используемых материалов.

Текстильные материалы и готовые швейные изделия должны соответствовать требованиям биологической и химической безопасности, а также нормам по гигроскопичности, воздухопроницаемости, электризуемости, содержанию свободного формальдегида и устойчивости окраски.

Данные требования определяются необходимостью соответствовать погоде, месту проведения учебных занятий, температурному режиму в помещении, обеспечивать комфортный микроклимат пододежного пространства (температура, влажность, газовый состав и др.), хорошее самочувствие и работоспособность и направлены на реализацию основной задачи - сохранить здоровье обучающихся.

Следует отметить, что в настоящее время наметилась тенденция к использованию учениками школьной одежды, в которой они проводят 5-6 часов, а с учетом продленного дня до 8-9 часов.

Несоответствие, используемой школьной формы ее функциональному назначению, снижение функционального назначения одежды 3-го слоя, на фоне несовершенных в детском возрасте механизмов терморегуляции и с учетом природно-климатических условий приводят к простудным заболеваниям, а снижение функционального назначения одежды 1-го и 2-го слоев – кожной заболеваемости.

Взаимодействие между кожей ребенка и тканями школьной одежды определяется гигиеническими свойствами ткани и обуславливает необходимость федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора на всех этапах, от производства тканей, используемых для пошива школьной формы, до реализации готовой одежды потребителю.

В течение суток через поверхность кожи выделяется около 4,5 л углекислого газа. Повышение температуры воздуха и интенсивная физическая работа увеличивают газообмен через кожу в несколько раз, доводя его до 10% легочного газообмена. Научными исследованиями доказано, что при содержании в пододежном пространстве более 0,07% углекислоты газообмен через кожу, а следовательно, и самочувствие ребенка ухудшаются. Поэтому школьная форма должна обеспечивать достаточную вентиляцию пододежного пространства, которая в приоритетном отношении зависит от материала, из которого сшита школьная форма.

Результаты анализа рынка детской одеждой свидетельствуют о том, что шелковые костюмные ткани изготавливают из комплексных синтетических нитей и из штапельной пряжи. Для костюмов применяются также ткани из комплексных полиамидных или полиэфирных нитей, эластановых волокон, вискозных волокон, а также ткани из сочетания различных видов химических нитей. Шерстяные ткани, для улучшения их свойств выпускают с добавлением химических волокон: 30-40% полиэфирных волокон, 3-3% капрона и 40% лавсана.

На показатели теплозащитности влияет гигроскопичность. С повышением влажности материалов снижается их тепловое сопротивление и увеличивается теплопроводность. По этой причине к гигроскопичным шерстяным тканям добавляется до 50% химических волокон, в основном нитрона или вискозы (30%).

Исходя из этого, более широкое применение должны находить текстильные материалы с хорошими гигиеническими свойствами (гигроскопичность, воздухопроницаемость, влагопоглощение, теплозащитность напряженность электростатического поля на поверхности изделий). К числу таких тканей, которые остаются пока еще незаменимыми при изготовлении определенных видов детской одежды с позиции гигиенических свойств

относятся, прежде всего, футерованные хлопчатобумажные ткани, фланель, бумазея и другие.

Советы психолога

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое - сознание и подсознание. В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители - самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психо-эмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: "Мама сказала...", "Папа велел" и т. д. Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое "подвергают сомнению", ставя психо-экологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами. Они не пускают в свое подсознание те установки, которые сознательно им не нужны. ("Курить вредно!" - хочу и курю!). Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, а мудрость - глупость, где важны стойкость, вера в себя и свои силы. Задумывались ли вы, взрослые, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути? Внимательно рассмотрите ссылки: "негативные установки", "позитивные установки" и подумайте, прежде чем что-то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей это установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

Негативные установки

"Сильные люди не плачут".

"Думай только о себе, не жалея никого".

"Ты всегда, как твой (я) папа (мама)".

"Дурачок ты мой!"

"Уж лучше б тебя вообще не было на свете!"

"Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)...".

"Не будешь слушаться - заболеешь!"

"Яблоко от яблоньки недалеко падает".

"Сколько сил мы тебе отдали, а ты..."

"Не твоего ума дело..."

"Бог тебя накажет!..."

"Не ешь много, будешь толстый, никто тебя любить не будет".

"Не верь никому, обманут!..."

"Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет!"

"Ты всегда это делаешь хуже других..."

"Ты всегда будешь грязнулей!"

"Женщина глупее мужчины..."

"Ты плохой!"

"Будешь букой - один останешься".

"Все хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфетки..."

Этот список вы можете продолжить сами, кое-что в нем вы узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

Позитивные установки

"Поплачь - легче будет".

"Сколько отдашь - столько и получишь".

"Какая мама умница! Какой у нас папа молодец! Они самые хорошие!"

"В тебе все прекрасно..."

"Какое счастье, что ты у нас есть!"

"Каждый сам выбирает свой путь".

"Ты всегда будешь здоров!"

"Что посеешь, то и пожнешь".

"Мы любим, понимаем, надеемся на тебя".

"Твое мнение всем интересно".

"Бог любит тебя!"

"Кушай на здоровье!"

"Выбирай себе друзей сам..."

"Как ты относишься к людям, так и они к тебе".

"Как аукнется, так и откликнется".

"Каждый может ошибаться! Попробуй еще!"

"Какой ты чистенький всегда и аккуратный!"

"Чистота - залог здоровья".

"Все зависит от человека..." ,

"Я тебя люблю любого..."

"Люби себя и другие тебя полюбят".

"Все в этой жизни зависит от тебя"

Как часто вы говорите детям...

- Я сейчас занят(а)...

- Посмотри, что ты натворил!

- Это надо делать не так...

- Неправильно!

- Когда же ты научишься?

- Сколько раз я тебе говорила!

- Нет! Я не могу!

- Ты сведешь меня с ума!

- Что бы ты без меня делал!

- Вечно ты во все лезешь!

- Уйди от меня!

- Встань в угол!

Все эти "словечки" крепко зацепляются в подсознании ребенка и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Эти слова ласкают душу ребенка

- Ты самый любимый!

- Ты очень многое можешь!

- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!..
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, твой дом - твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить...