



Первый раз в первый класс. Волнения по поводу превращения дошколенка в первоклашку испытывают все родители. Если детский сад еще можно не посещать, то вот школа – это обязательный для всех детей период, и его никак не миновать! А следовательно, не миновать и сложностей адаптации к новой среде, в которой ваш ребенок будет находиться десяток лет! Большой отрезок времени, не так ли? И пусть эти годы станут незабываемыми для вас и вашего первоклассника! Ведь пребывание в школе – это не только полезное времяпрепровождение, но и важный старт в дальнейшую жизнь! Станет ли малыш примерным учеником? Будет ли ему с легкостью даваться учеба или придется делать уроки всей семьей? Найдет ли он общий язык со сверстниками? Поладит ли с учителями? Данное издание поможет вам найти ответы. От поступления ребенка в первый класс, покупки школьного ранца до первой школьной любви – обо всем этом читайте в данной книге!

Осень не за горами, и во многих семьях вот-вот произойдет радостное и знаковое событие: 1 сентября в пышных бантах или щегольском костюмчике ваш малыш впервые переступит школьный порог! Прощай, беззаботное детство! Что там ждет впереди – успешная учеба, новые друзья, интересная насыщенная жизнь? А может, вереница неприятностей, болезни, нотации учителей, недовольство папы и мамы? Многое зависит от того, насколько ребенок готов к учебе, не поторопились ли родители с определением его в школу, сумели ли психологически подготовить малыша к новому этапу в жизни и (что не менее важно!) готовы ли к нему сами взрослые! И дело здесь вовсе не в покупке нового портфеля или заплетании кос с бантами. Все дело в том, что к школе необходимо адаптироваться и сделать это нужно как можно раньше. Многие родители считают, что если их ребенок посещал детский сад, кружки раннего развития и прочие детские кружки, то это благотворно скажется на приспособлении первоклашки к школе. Но это далеко не так! Если ребенок чувствует себя конфузно и неуверенно в новой обстановке, то это вряд ли поможет ему показать свои таланты и умения.

Хотя бывает и так, что после долгого лета второклашка или третьеклассник успевает отвыкнуть от школы настолько, что потом приходится еще долго вживаться в роль школьника! И такое тоже не редкость! Или как в известном анекдоте: понимает, что хождение в школу – это надолго, и отказывается от такого уклада жизни. Хочет сидеть дома или пойти обратно в сад...

В наших силах сделать пребывание ребенка в школе комфортным. Стоит только приложить немного усилий – и все получится!

Провожают молодые родители своего сына в школу. Новая форма, отутюженный воротник, цветы. После школы родители ждут не дождутся, из окна выглядывают. Сын прибегает домой, бросает портфель и говорит:

– Что же вы мне сразу не сказали, что эта волынка на одиннадцать лет?

ГОТОВ ЛИ РЕБЕНОК К ШКОЛЕ?

Пришла пора ребенку идти в школу. И вот перед родителями встают первые сомнения:

– Как он усидит на занятиях? Он такой непоседа, и на двадцать минут не может ни на чем сосредоточиться, злится и бросает начатое, если что-то не получается.

– Будет ли он слушать учителя?

– Как он будет выстраивать отношения со сверстниками?

– Как выдержит мой ребенок стресс от такой перемены?

И много-много других вопросов.

Хорошо, если подобные вопросы ставились родителями задолго до начала учебного процесса и они постепенно готовили к нему ребенка.

Для начала стоит разобраться, а что, собственно говоря, из себя представляет школьная зрелость ребенка и его готовность к школьному обучению? Как же психологически подготовить ребенка к школе? Давайте разберемся!

Во-первых, у ребенка, поступающего в школу, должен быть определенный уровень познавательных интересов, готовность к изменению социальной позиции, желание учиться. Но помните, что желание пойти в школу и желание учиться существенно отличаются друг от друга. Ребенок должен стремиться в школу, чтобы узнать что-то новое. Многие родители понимают, насколько важно у ребенка желание учиться, поэтому они рассказывают ребенку о школе, об учителях и о знаниях, приобретаемых в школе. Все это вызывает желание учиться, создает положительное отношение к школе.

Следующим условием успешной учебы является выработка у ребенка умения преодолевать трудности. Важно приучить детей начатое дело доводить до конца.

Еще важно воспитать в ребенке любознательность, произвольное внимание, потребность в самостоятельном поиске ответов на возникающие вопросы. Ведь дошкольник, у которого недостаточно сформирован интерес к знаниям, будет пассивно вести себя на уроке, ему будет трудно направить усилие и волю на выполнение заданий. Немаловажную роль играет и личностная готовность к школе. Сюда входит потребность ребенка в общении со сверстниками и умение общаться, а также способность исполнять роль ученика, а также адекватность самооценки малыша.

При подготовке к школе родителям следует научить ребенка и аналитическим навыкам: умению сравнивать, сопоставлять, делать выводы и обобщения. Для этого дошкольник должен научиться внимательно слушать книгу, рассказ взрослого, правильно и последовательно излагать свои мысли, грамотно строить предложения. После чтения важно выяснить, что и как понял ребенок. Это приучает ребенка анализировать суть прочитанного, а кроме того, учит связной, последовательной речи, закрепляет в словаре новые слова. Ведь чем совершеннее речь ребенка, тем успешнее будет его обучение в школе.

Для будущего школьника в определенной степени важны усидчивость, умение регулировать свое поведение, способность достаточно длительное время выполнять не очень привлекательное задание, умение доводить начатое дело до конца, не бросая на полпути. Можно тренировать внимание, сосредоточенность и усидчивость в повседневных делах. Кроме всего перечисленного, ребенок должен обладать,

несомненно, навыками общественной жизни, чувствовать себя уверенно, находясь вне дома. Нужно уметь самостоятельно одеваться и раздеваться, переобуваться, завязывать шнурки, справляться с пуговицами и молниями на одежде, уметь пользоваться общественным туалетом.

ПОИГРАЕМ В ШКОЛУ!

Сочините ребенку сказку о зверушках, в которой каждый персонаж по-своему объясняет свое желание учиться. Например, зайчик-школьник говорит: «Я хожу в школу, потому что меня мама заставляет. А если бы не мама, я бы в школу и не ходил».

А лисенок отвечает: «Я хожу в школу потому, что мне нравится учиться, узнавать новое, нравится делать уроки. Даже если бы школы не было, я все равно бы учился».

Третий герой сказки: «Я хожу в школу потому, что там весело и много ребят, с которыми можно играть».

Четвертый: «Я хожу в школу потому, что хочу быть большим. Когда я в школе, я чувствую себя взрослым, а до школы был маленьким».

Пятый: «Я хожу в школу потому, что нужно учиться. Без учения никакого дела не сделаешь, а выучишься – можешь стать кем захочешь».

А теперь спросите своего малыша: «Как ты считаешь, почему надо ходить в школу?

Зачем ты хочешь туда пойти?» Если он настроен исключительно на игру и у него нет учебно-познавательного мотива, вряд ли ребенок психологически готов получать знания за школьной партой изо дня в день, да еще и работать над заданиями дома.

Первоклашка

Ю. Энтин

Припев:

Первоклашка, первоклассник,

У тебя сегодня праздник.

Он серьезный и веселый –

Встреча первая со школой.

Был вчера еще только ребенком –

Ничего не поделаешь тут.

Называли тебя дошколенком,

А теперь первоклашкой зовут.

Припев.

Все пока в образцовом порядке,

И вопрос ни один не возник,

Ни помарочки нету в тетрадке.

Чист, как синее небо, дневник.

Припев.

Пусть на плечи ложатся заботы,

Но тебе ли от них унывать.
С понедельника и до субботы
Будешь знания ты добывать.

Припев.

ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ ПЕРВОКЛАШКА?

Календарный и физиологический возраст ребенка совпадают не всегда. В любом случае большинство психологов не рекомендуют отдавать в школу ребенка, который будет младше своих одноклассников. И речь в этом случае идет не только о том, что он может быть физически слабее других (что многие считают важным лишь для мальчиков), но и об успешности на уроках физкультуры, труда. Отставание от большинства может повлечь за собой опасные комплексы: «самый слабый», «самая неловкая». А от «последний прибежал к финишу» ребенок может выстроить проекцию вплоть до того, что «я – хуже всех». Дабы этого не произошло и ребенок чувствовал себя в школе комфортно, нужно будущего школьника протестировать в домашних условиях. И сделать это могут сами родители с помощью следующего теста.

Тест Керна-Ирасека: готовность ребенка к школе

Этот тест позволяет достаточно быстро определить, насколько у ребенка сформированы функции, необходимые для школы: речь, умственное развитие, умение выполнять учебную задачу, навыки изобразительной деятельности. Особенности выполнения заданий теста позволяют выявить уровень волевой организации ребенка, так как ему придется выполнять малопривлекательную работу в течение необходимого времени. Если ребенок не хочет или не в силах выполнить до конца все задания, это может говорить о незрелости эмоционально-волевой сферы. Возможно, ему просто надо еще год побыть дома. Задания теста также дают представления о развитии мелких мышц кисти и выраженности тонкой двигательной координации, столь необходимых для становления навыков письма и совершенствования рисунка.

Тест состоит из трех заданий: рисование фигуры, графическое копирование написанной фразы и точек в определенном пространственном положении. Время на выполнение каждого задания не ограничено, не торопите ребенка, пусть он покажет все, на что способен. При выполнении данного теста помощь оказывать запрещается. Иначе результаты будут необъективными.

Задание 1.

«Нарисуй какого-нибудь мужчину так, как ты умеешь». Никаких дополнительных уточнений делать не надо. Помощь или исправление ошибок недопустимы.

Результат.

1 балл – у нарисованной фигуры есть голова, туловище, конечности. Голову с туловищем соединяет шея (она должна быть не больше, чем туловище). На голове должны быть волосы (возможно, шляпа или шапка), уши. На лице – глаза, нос, рот. Верхние конечности должны заканчиваться кистью с пятью пальцами. Должны присутствовать детали мужской одежды.

2 балла – выполнение всех требований, как при оценке 1 балл. Возможно отсутствие трех деталей – шея, волосы, один палец руки, – но не должна отсутствовать никакая-либо

часть лица.

3 балла – у фигуры на рисунке есть голова, туловище, руки, ноги, которые нарисованы двумя линиями. Отсутствуют шея, уши, волосы, одежда, пальцы на руках, ступни ног.

4 балла – примитивный рисунок головы с конечностями. Каждая конечность (достаточно лишь одной пары) изображена одной линией.

5 баллов – отсутствует ясное изображение туловища, рук и ног. Каракули.

Задание 2.

Когда рисунок закончен, попросите, чтобы ребенок перевернул лист, на обратной стороне которого написан образец фразы.

«Посмотри, что здесь написано. Ты еще писать не умеешь. Представь, что это рисунок, и попробуй повторить его как можно точнее».

Письменным понятным текстом написать фразу «Я ем суп».

Результат.

1 балл – срисованную ребенком фразу можно прочитать. Буквы больше образца не более чем в два раза и образуют три слова. Строка отклонена от прямой линии не более чем на 30 градусов.

2 балла – предложение можно прочитать. Буквы по величине близки к образцу, стройность букв необязательна.

3 балла – буквы должны быть разделены не менее чем на две группы. Можно прочитать хотя бы четыре буквы.

4 балла – с образцом схожи хотя бы две буквы. Вся группа букв хотя бы отдаленно напоминает письмо.

5 баллов - каракули.

Задание 3.

«Здесь нарисованы точки. Попробуй сам нарисовать их так же на листочке».

...

...

...

Результат.

1 балл – точное воспроизведение образца. Нарисованы точки, а не кружки. Соблюдена симметрия фигуры по горизонтали и вертикали. Может быть любое уменьшение фигур, увеличение возможно не более чем вдвое.

2 балла – возможно незначительное нарушение симметрии: одна точка может выходить за рамки столбца или строки. Допустимо изображение кружков вместо точек.

3 балла – группа точек отдаленно напоминает образец. Возможно нарушение симметрии всей фигуры. Сохраняется подобие пятиугольника, перевернутого вверх или вниз вершиной. Возможно меньшее или большее количество точек.

4 балла – точки расположены кучно, их группа может напоминать любую геометрическую фигуру. Величина и количество точек несущественны. Другие изображения, например линии, недопустимы.

5 баллов – каракули.

Сумма результатов выполнения отдельных заданий является общим результатом исследования по этому тесту.

Ребенок, получивший за выполнение всех заданий от 3 до 5 баллов, оценивается по уровню психомоторного развития как зрелый, то есть готовый к школе.

6-7 баллов – средний уровень готовности к школе, так называемый «зреющий». В этом случае можно говорить о благоприятном прогнозе.

8-9 баллов – уровень готовности к школе ниже среднего. Этот ребенок нуждается в дополнительных занятиях.

Ребенок, получивший 10 и более баллов, оценивается как неготовый к школе.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ

Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность. Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться. И лучше, если познакомят с правилами поведения в школе сами родители, а не школьный учитель. Ведь ваша беседа будет куда более доверительной и теплой, нежели это будет в официальной обстановке перед всем классом! Итак, ознакомьте ребенка с тем, как он должен поступать в новой для него обстановке. Для вас – это пройденный этап, ведь за спиной 10-11 лет школьной жизни, а вот для малыша – это новые и не всегда понятные правила. Обсудите их вместе.

Общие правила поведения

□□ Школьник приходит в школу за 15 минут до начала занятий, чистый, опрятный; здоровается; снимает в гардеробе верхнюю одежду, надевает сменную обувь; занимает рабочее место и готовит все необходимые учебные принадлежности к предстоящему уроку.

□□ Запрещено приносить на территорию школы с любой целью и использовать любым способом оружие, ножи, взрывчатые (включая петарды), огнеопасные вещества; спиртные напитки, сигареты, наркотики и другие одурманивающие средства и яды; газовые баллончики, а также другие вещи и предметы, не имеющие отношения к учебной деятельности и приносящие вред здоровью.

□□ Не рекомендуется приносить в школу жевательную резинку.

□□ Обучающиеся берегут имущество школы. В случае причинения ущерба имуществу школы родители (законные представители) обязаны возместить этот ущерб.

Категорически запрещается писать на стенах, партах, стульях, царапать и ломать школьную мебель, оборудование и другое имущество. Запрещается делать надписи на книгах и пособиях, принадлежащих школе, вырывать страницы из книг. В случае порчи или утери библиотечной книги или пособия обучающийся обязан восполнить ее (его) точно такой (таким) же или аналогичной.

□□ Обучающиеся уважают право собственности. Аккуратно относятся как к своему, так и к чужому имуществу.

□□ Обучающиеся соблюдают чистоту и порядок в здании и на территории школы. Мусор следует выбрасывать только в урны.

□□ Не оставлять деньги и ценные вещи без присмотра и в раздевалке.

□□ Не разрешается без разрешения педагогов или медицинских работников уходить из школы во время занятий.

Поведение на занятиях

□□ Школьник обязан выполнять домашнее задание в сроки, установленные школьной

программой. Приносить на занятия все необходимые учебники, тетради, пособия, письменные принадлежности.

□□ Ежедневно вести запись домашнего задания в дневнике. По первому требованию учителя или дежурного администратора предъявлять дневник.

□□ Когда учитель входит в класс, обучающиеся встают, приветствуют учителя; садятся после того, как педагог ответит на приветствие и разрешит сесть. Подобным образом учащиеся приветствуют любого взрослого, вошедшего в класс во время занятий.

□□ Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других обучающихся от занятий посторонними разговорами и другими, не относящимися к уроку делами.

□□ Не разрешается пользоваться плеерами, компьютерными играми и мобильными телефонами на уроках.

□□ Если обучающийся хочет задать вопрос учителю или ответить на его вопрос, необходимо поднять руку.

□□ Звонок (сигнал) об окончании урока дается для учителя. Только когда учитель объявит об окончании занятия, обучающиеся вправе покинуть класс.

□□ В случае опоздания на урок надо постучаться в дверь кабинета, зайти, поздороваться с учителем, извиниться за опоздание и попросить разрешения сесть на место.

□□ Для занятий физкультурой обучающиеся должны иметь соответствующую одежду, в противном случае они на занятия не допускаются, а урок считается пропущенным без уважительной причины. Если нет спортивной формы, обучающийся присутствует на уроке, но к занятиям не допускается.

□□ В конце урока обучающийся должен записать в дневник домашнее задание.

Поведение до начала,

на перерывах и после окончания занятий

□□ Во время перемены обучающиеся могут свободно перемещаться по школе, кроме тех мест, где им запрещено находиться в целях безопасности.

□□ Во время перемен обучающимся запрещается применять физическую силу, бросаться предметами, кататься по лестничным перилам. Бегать по школе не рекомендуется.

□□ Категорически запрещено самовольно раскрывать окна, сидеть на подоконниках.

Школьный учитель говорит коллеге:

– Нет, работать стало совершенно невозможно! Учитель боится директора. Директор – инспектора. Инспектор – проверяющих из министерства. Министр – родителей.

Родители боятся детей. И только дети никого не боятся!..

ПОКУПКИ ДЛЯ ПЕРВОКЛАШКИ

Собрать первоклашку в школу – дело непростое. Нужны новая одежда и обувь, ранец и тетрадки, ручки, учебники и многое-многое другое. Родителям, сбившимся с ног в поисках всего необходимого, список вещей покажется просто бесконечным. Однако все не так уж и сложно. Специально для вас мы приводим список самых необходимых вещей для первых дней школы.

В обязательный набор первоклассника входят: ручки, карандаши, ластик, линейка, тетради, дневник, буквенная и цифровая кассы, счетные палочки, альбом для рисования, краски и кисти, фломастеры, цветная бумага, картон, клей, ножницы,

пластилин, доска для лепки, фартук.

Ручки обычно требуются шариковые. Маленький секрет – выбирайте ручки с широким ребристым резиновым кольцом у стержня. Такая ручка не скользит в неумелых детских пальчиках, держать ее гораздо удобнее. Стержень лучше тонкий – таким легче писать, и работа выглядит аккуратнее.

Карандаши потребуются цветные и простые. Нет смысла закупать большой набор из 48 или 56 цветов – лучше два-три набора из 6-12 цветов. Будете выдавать по мере необходимости. Простые карандаши предпочтительнее средней мягкости – с маркировкой HB или TM.

Ластики подбираются по очень простому признаку – чем тверже карандаш, тем тверже должен быть ластик. В твердые ластики добавляют специальный абразивный порошок, который процарапывает бумагу и может стереть даже след шариковой ручки. Мягкие ластики с бумагой обращаются бережнее, но для твердых карандашей не подходят.

Тетради. Бумага для тетрадей должна отвечать ряду требований.

Цвет: матовая белая или цвета слоновой кости. Именно такая бумага наиболее безопасна для глаз человека. Кроме того, с ней хорошо контрастируют синие чернила, которыми принято писать в школе. Если бумага в тетради грязно-белая, значит, изготовлена из вторсырья. Качество у нее низкое, потому и качество работы вашего малыша в такой тетради будет невысоким. Другая крайность – ослепительно белоснежные странички некоторых импортных тетрадей. Будьте с ними осторожны: эта белизна действительно ослепляет. Эффект достигается за счет обработки специальным светоотражающим отбеливателем.

Плотность. Листочки в хорошей тетради сделаны из достаточно толстой бумаги. У ее более «дешевых подруг» страницы напоминают газетную бумагу. То, что ребенок напишет на одной стороне, будет видно на другой: писать неудобно, выглядит неопрятно, да и прочитать не всегда можно, так как буквы накладываются одна на другую.

Гладкость. Если вы видите, что бумага, из которой сделана тетрадь, шероховатая, неровная, воздержитесь от ее приобретения. Ручка при письме в ней быстро засорится микроскопическими ворсинками с поверхности страницы и будет «мазать».

Разлиновка. Для малыша со сниженным зрением покупайте тетради с яркими линеечками и клеточками. Ему будет хорошо их видно, и буквы и цифры не будут «уползать» вверх или вниз. Если же у ребенка проблем со зрением нет, то остановите свой выбор на бледной разлиновке серого или голубого цвета. Он ее и так увидит, а от очень яркого рисунка может начать рябить в глазах.

КАК ГОТОВЯТСЯ К ШКОЛЕ ЗВЕЗДЫ И ИХ ДЕТИ

Певица Валерия

У Валерии трое детей – Анна, Артем и Арсений, все они школьники «Наш отдых в Италии не прошел зря, – рассказывает Валерия. – Стоило нам с детьми встретить что-то интересное и нужное для школы, как мы непременно это покупали! Но еще надо столько всего! Ведь мои дети так выросли за лето! Я ничем не отличаюсь от других родителей, и мне предстоит провести последние дни августа в бешеном темпе. Накупить море одежды, тетрадок, линеечек... не могу даже предположить, в какие суммы выльются эти покупки. Мои дети учатся в самой обычной английской школе. Я не считаю, что

звездный статус матери обязывает детей к посещению элитной школы. Глубоко убеждена, что элитные школы не гарантируют хорошего образования».

Алика Смехова

Старший сын Алики Смеховой Артем в этом году отправится в 4-й класс.

– К счастью, Артем учится в такой школе, что никаких канцтоваров ему покупать не надо, там все выдают, – радуется Алика. – Поэтому в нашей семье таких проблем, как хождение по магазинам в преддверии первого сентября, нет. Я в самом начале решила отдать его в подмосковную хорошую школу и ни разу об этом не пожалела.

Дмитрий Маликов

В этом году дочь Дмитрия и Елены Маликовых Стефания пойдет в 4-й класс.

«Подсчитать бюджет школьника – это так сложно! – делится Елена Маликова. – Я даже не знаю, сколько собираюсь потратить. Карандаши, пеналы, ручки – не подсчитывала, сколько это может стоить. В нашей ситуации это не требует больших затрат. Вчера я купила Стефании прекрасный греческий портфель за 2 800 рублей. Он такой красивый – дочка на седьмом небе от счастья! Но нас с ней очень огорчает то, что в школе предусмотрена форма. По этой причине изощряться с одеждой не приходится, а ведь каждой матери хочется нарядить свою девочку во что-то красивое!»

Надежда Грановская

Шестилетний сын экс-солистки «ВИА-Гры» Надежды Грановской Игорь в этом году пойдет во 2-й класс частной англо-французской школы. К вопросу школьной экипировки Надя подошла основательно. Отдыхая в Италии у своей мамы, певица не стала тратить попусту время, а накупила все необходимое к школе: «Наш шопинг в Италии проходил в формате игры, – делится секретами Надежда. – С Игорем приятно совершать покупки – он не капризный, и мы легко приходили с ним к консенсусу. Что полезно – то ему и нравится. Если переводить потраченную нами в Италии сумму в рубли, то это около 50 000 рублей. Пошив школьной формы для сына Надя доверила киевскому дизайнеру, своей близкой подруге».

ВЫБИРАЕМ ШКОЛЬНЫЙ РАНЕЦ

Все, что понадобится ребенку в школе, он будет носить с собой. А вот в чем? Родители знают: груз знаний нелегок. Современным первоклашкам, кроме учебников, приходится носить с собой еще массу канцелярских принадлежностей. Прибавьте к этому «сменку» и физкультурную форму. Вот и получится, что вчерашнему детсадовцу придется таскать на своих плечах как минимум 2-3 килограмма!

Специалисты безоговорочно отдадут предпочтение рюкзаку или ранцу, который носится на двух плечах. Масса его не должна превышать 700 г, а груза (для начальных классов) – 2 кг. Еще он должен иметь несколько самых различных по форме и размеру отделений для письменных принадлежностей, для учебников и альбомов, для сменной обуви, для ключей и проездного билета. Не стоит снабжать малыша дополнительными пакетиками – все должно лежать в рюкзаке.

Школьные ранцы должны хорошо держать форму и быть устойчивыми, не деформироваться при укладывании школьных принадлежностей.

Чтобы как можно удобнее расположить тетради, книги, ручки и карандаши, лучше выбирать портфель с множеством отделений, тогда вам не придется ругать ребенка за

беспорядок в портфеле.

При выборе портфеля внимательно рассмотрите швы и канты на нем (как снаружи, так и изнутри) – они не должны быть грубыми или плохо обработанными, иначе ребенок может пораниться.

Ширина ранца не должна быть больше чем ширина плеч ребенка.

Другой очень важный момент – это материал, из которого он сделан. Ранцы, равно как и пеналы, должны быть изготовлены из прочной, влагонепроницаемой и морозоустойчивой ткани, которая обеспечит долгий срок службы в нашем климате.

Кроме того, замки и молнии должны быть удобными, легко открываться и закрываться.

Хорошо, если днище ранцев и портфелей с наружной стороны будет защищено пластмассовыми закругленными уголками, тогда их спокойно можно будет ставить на любую поверхность.

У ранца обязательно должна быть твердая спинка. Только ее наличие может обеспечить правильную осанку малыша.

Ранец должен быть снабжен удобными мягкими лямками, равномерно распределяющими груз. Лямки и ремешки обязательно должны регулироваться с тем, чтобы ранец одинаково удобно надевался и на легкое платье, и на пуховую куртку.

Не рекомендуется сильно нагружать рюкзак. Тяжелые рюкзаки при неправильном ношении могут испортить осанку ребенка.

С целью безопасности на проезжей части дороги ремни на портфеле должны быть яркими, бросаться в глаза. По бокам и в центре ранец должен иметь светящиеся значки. Чтобы проверить, не линяет ли портфель, возьмите мокрый платочек и проведите по поверхности. Если платочек не окрасился – значит, окраска, скорее всего, будет долговечна.

Вот что советует по поводу выбора рюкзака американская академия педиатрии: выбирать ранец для ребенка нужно очень осторожно. Вначале определитесь с его размером – никогда не стоит покупать ранец «на вырост», который вмещает в два раза больше чем нужно. Такая покупка никогда не принесет ребенку радости – уже через две-три недели он начнет просить заменить неудобную вещь. Затем обратите внимание на ремни. Они должны быть широкими и плотными, иначе при малейшей нагрузке у ребенка будут болеть плечи и спина. Не забудьте рассказать ребенку, как правильно укладывать и носить рюкзачок (а лучше – покажите!). Тяжелые предметы надо класть в рюкзак так, чтобы они оказались внизу и как можно ближе к спине ребенка – тогда вес ранца будет равномерно распределяться по его лямкам. Нельзя носить рюкзачок на одном ремне – в этом случае его вес приходится на одно плечо, что заканчивается развитием сколиоза. Естественно, лямки должны быть равны по длине. И самое главное: спросите вечером первого сентября у ребенка, удобно ли ему ходить с его рюкзачком. Ведь это его вещь, поэтому именно его мнение должно быть решающим!

Американские врачи, проводившие исследования в начальных и средних классах, пришли к выводу, что вес портфеля не должен превышать 10% массы тела ребенка. В противном случае, ребенок будет страдать от болей в спине, испортит осанку и походку. Кроме того, специалисты установили, что для каждого возраста есть свои гигиенические нормативы веса школьной сумки с ежедневным учебным комплектом и письменными принадлежностями:

Вес ранца:

1-2-й класс – 1,5 кг

3-4-й класс – 2,5 кг

5-6-й класс – 3 кг

7-8-й класс – 3,5 кг

9-12-й класс – до 4 кг.

Таким образом, пустой ранец должен весить 500-800 граммов.

Загадка

Знаю я чудесный дом,

Жильцов занятных много в нем.

Дом тот, друг мой, не простой:

Ходит в школу он с тобой.

Проживают в доме том

Карандаши и книжки,

Дружат и не тужат в нем

И тетради, и альбом,

Краски-шалунишки.

Ну, ответьте мне, девчонки!

Ну, ответьте мне, мальчишки!

Ведь дом этот вам знаком,

Что такое этот дом?

(Школьный портфель!)

ПО ДОРОГЕ В ШКОЛУ

Рано или поздно каждому ребенку предстоит самостоятельный путь до школы и затем обратно домой. Это, возможно, даже самое небольшое по расстоянию и времени путешествие нелегко дается как ребенку, так и его родителям. Отпустить малыша одного в самостоятельное «плавание» – очень непростое решение, и к этому нужно обеим сторонам всячески готовиться: малышу стоит внимательно изучить дорогу, а взрослым свыкнуться с мыслью, что ребенок вырос.

В каком бы возрасте, в старшей группе детского сада или в начальной школе, ваше чадо не совершило свой первый путь в одиночестве, нужно его познакомить со всеми особенностями дороги, знаками дорожного движения, светофором, транспортом и правилами поведения на дороге. Многие наивно полагают, что в небольшом поселке или деревушке ребенку угрожает меньше опасностей, нежели в крупном мегаполисе. С одной стороны, это так, но все же не стоит расслабляться, ведь на тихой улице внезапное появление автомобиля может сильно напугать маленького пешехода, поэтому ребенка нужно в любом случае знакомить с правилами поведения на улице.

В городе

Думаем, каждый знает, что в городе особую опасность для малыша представляет автотранспорт. Так что, если путь до школы пролегает через проезжую часть, нужно несколько раз с малышом отрепетировать правила поведения на дороге. Самое главное в этой тренировке – не переводить малыша через дорогу молча! Старайтесь каждый раз комментировать ваши действия. Даже если они кажутся вам элементарными. «Сейчас мы будем переходить дорогу. Будь внимателен! Давай посмотрим налево. Нет машины? Тогда пойдём. А теперь посмотрим направо: там едет машина. Давай пропустим ее и

постоим немного на островке для пешеходов», – примерно так должна звучать ваша речь.

Установлено, что малыш уже в сила различить красный и зеленый сигналы светофора в годовалом возрасте. Так что каждый раз повторяйте карапузу: «Горит красный. Нельзя идти. А сейчас загорелся зеленый! Давай же поспешим!» Если вы с самого раннего возраста начнете приучать ребенка к дисциплине на дороге, то к школе эта привычка будет доведена до автоматизма. Также специалисты советуют постепенно, переходя дорогу, отпускать руку ребенка и приучать его принимать самостоятельные решения. Проследите, как ведет себя ребенок, когда не вы ведете его за руку и диктуете правильность действий. А вот стоять у дороги и смотреть, как ребенок перешел дорогу, и махать ему – очень плохая практика. Ну, во-первых, вы отвлекаете малыша от ситуации на дороге, а во-вторых, он будет чувствовать ваше присутствие и подсознательно будет ждать подсказки. Так что лучше переходите дорогу вместе, немного отпуская ребенка и следя за его действиями. Чересчур командовать не стоит, потому как малыш привыкнет, что все за него решают взрослые. Объясните малышу, что ему нельзя дорогу перебежать, а также метаться по проезжей части. Если он уже начал переходить улицу, то не следует резко менять направление, иначе водитель автомобиля дезориентируется в обстановке. Это что касается оживленных городских улиц. А если же вашему ребенку нужно воспользоваться наземным транспортом либо метро, то дело обстоит сложнее, ведь он может сесть не на тот номер транспорта или неправильно выйти и потеряться. Так что нелишним будет написать малышу небольшую записку: имя и фамилия, телефон родителей, проживает там-то и там-то, добираться туда-то и туда-то. Не стоит надеяться, что малыш и сам все расскажет окружающим и расспросит куда ему ехать. В тревожной обстановке в момент растерянности он может еще больше напугаться и забыть все адреса и даже собственную фамилию.

В деревне

Ввиду не такой хорошей, как в городе, освещенности деревенских дорог следует снабдить ребенка фликером. И хорошо, если это будет не одна яркая ленточка или забавная фигурка, а нашивки на одежде или обуви. Первое время попросите школьную учительницу вам позвонить и сообщить о благополучном прибытии малыша, дабы ваши нервы были спокойны. Также одной из частых проблем в деревне являются домашние животные: собаки, индюки и даже гуси. И это неудивительно: ведь малыш вырвался из-под опеки взрослых, и теперь некому запретить ему поиграть с чужой собакой или погоняться за индюками! В сентябрьские дни учащаются укусы собаками детей, а нередко случаются и нападения индюков на маленьких проказников. Заранее объясните детям, что не следует по дороге в школу кормить хлебом соседского скакуна, пасущегося на лугу, или подходить к стаду гуляющих овец.

Родителям!

Обязательно приучайте вашего ребенка выходить в школу заранее, чтобы он не торопясь успевал на урок. Даже если ребенок опаздывает, не стоит ругать и поторапливать его, потому как вы сделаете дорогу вашего малыша еще более опасной, ведь в спешке принимаются самые неверные решения. После первого самостоятельного пути ребенка до школы и обратно обязательно отпразднуйте это в семейном кругу. Ведь для малыша такой его поступок очень много значит: теперь он сам может принимать решения, сам думает, как поступить, и сам выбирает свой путь. Это его символическое начало большого жизненного пути. Пожелаем детворе успехов!

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА, И КАК ЕГО СОХРАНИТЬ

Первый раз в первый класс... Родители каждый день с нетерпением и волнением ожидают своего первоклашку. Спрашивают о пройденном, о новых друзьях-одноклассниках, об играх на перемене... А потом как бы невзначай: а что вы сегодня ели? А бегали ли вы по коридору? Не холодно ли в классе? Не дует ли из окон? И рука, будто случайно, ложится на лоб первоклашке – мама следит за всем, была бы у нее возможность – наверное, села бы за парту рядом со своим ребенком. А школьные инфекции, которые так пугают родителей? Еда в школьных столовых – сомнительная, не такая, как дома, да и проследит ли кто за тем, чтобы ребенок съел нелюбимую кашу? К здоровью ребенка школьного возраста нужно относиться очень внимательно. В этом возрасте легко пропустить какое-то заболевание или проблему, которая может дать о себе знать в будущем. Мы рассмотрим самые частые ситуации, с которыми сталкиваются родители.

К сожалению, в школах помимо знаний, умений и навыков, дети нередко приобретают себе еще и... различные болезни. Снижение зрения, нарушение осанки и потеря веса – по статистике это самые распространенные «школьные» заболевания.

Сколиоз

Парта в школе и рабочее место дома должны соответствовать росту ребенка. Должны быть созданы условия для максимальной опоры туловища и симметричного положения отдельных частей тела. Ноги не должны болтаться. Если они не достают до пола, надо подставить скамейку. Проводите физкультминутки. Они способствуют расслаблению мышц и улучшению кровообращения. Ранец должен быть с жесткой спинкой, лямки – подогнаны под ребенка. Вес рюкзака не должен превышать 10% от массы ее владельца.

Дефицит веса

Не позволяйте ребенку целыми днями просиживать дома, детям необходима физическая нагрузка. Занятия спортом позволяют наращивать мышечную массу и являются профилактикой стрессов и неврозов. Обратите внимание на питание. Во-первых, оно должно быть пятиразовым. Во-вторых, основной прием пищи должен приходиться на утро, так как расход энергии происходит в течение дня. В-третьих, дети обязательно должны ежедневно есть натуральное мясо, овощи, фрукты, употреблять молочные продукты. Для школьников, особенно младших классов, режим дня обязателен. Детям не стоит делать уроки сразу же после возвращения из школы. Во время выполнения домашнего задания необходимо делать перерывы каждые 20-30 минут. Как минимум 1-1,5 часа каждый день нужно проводить на свежем воздухе.

Снижение иммунитета

Повышенная нагрузка, неадекватный режим дня и часто не очень правильное питание могут привести к снижению иммунитета вашего школьника. Часто бывают ситуации, когда первоклассник начинает болеть самыми распространенными заболеваниями, такими как ОРЗ и грипп. Иногда проходит слишком мало времени от выздоровления до нового заболевания. Для того чтобы поддержать здоровье вашего ребенка, старайтесь, чтобы в его питании было достаточно витаминов, микроэлементов и других необходимых растущему организму веществ. Ребенку нужны частые прогулки, которые являются одним из вариантов закаливания. В продаже есть специальные лекарственные препараты, которые помогают поднять иммунитет, особенно в период риска

заболевания. Подобрать соответствующее лекарство вам поможет педиатр.

Переутомление

Современная школьная нагрузка является более тяжелой в сравнении, например, с нагрузкой 10-летней давности. Ребенок с первого класса посещает множество зачастую слишком сложных для его возраста предметов, занимается дома, ходит на дополнительные занятия. Вследствие этого современные школьники часто сталкиваются с такой проблемой, как хроническое переутомление. Ребенок становится невнимательным, жалуется на усталость, головную боль, частую смену настроения и т. д. Родителям следует сразу обращать внимание на подобные симптомы и постараться принять меры. К сожалению, многие родители предъявляют строгие требования к своему ребенку, что не идет ему на пользу.

В такой ситуации следует принять все меры, чтобы ситуация не осложнилась и не пришлось прибегать к помощи врачей. Старайтесь чаще организовывать отдых ребенку, ему полезны игры на свежем воздухе, прогулки, занятия спортом и т. д. Ребенку школьного возраста необходим определенный режим дня, правильное питание и адекватная его возрасту нагрузка.

Важно помнить, что продолжительность непрерывного чтения не должна в 6 лет превышать 8 минут, а в 7-8 лет – 10 минут. Оптимальная продолжительность непрерывного письма – 2 минуты 40 секунд в начале урока, и 1 минута 45 секунд в конце (то же самое и при приготовлении домашних заданий).

Учительница поймала Андрюшу за курением и говорит:

– А ну-ка пойдём к твоим родителям!

Привела к отцу.

– Ваш сын курил в школе «Беломор».

Отец возмутился:

– Андрей, ну зачем тебе этот «Беломор» – вон твои «Мальборо» на холодильнике лежат.

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗРЕНИЕ ЗА ШКОЛЬНОЙ ПАРТОЙ

Современные дети испытывают усиленную нагрузку на зрительный аппарат чуть ли не с рождения. Мультфильмы по телевизору, компьютерные обучающие программы, а затем и игры, программы раннего чтения и письма. Даже то, что детей стали отдавать в школу не в семь, а в шесть лет, значительно увеличило риск стать близорукими уже в младшем школьном возрасте. Глазки первоклассника постоянно перегружены, и зрение может быстро портиться.

Пока ребенок маленький, не столь важно, насколько четко он видит предметы – для игры это непринципиально. Когда же он идет в школу, фактор остроты зрения становится определяющим. Школьнику необходимо разглядеть то, что пишет преподаватель на доске, – это требует немалого зрительного напряжения, ведь не все в классе сидят достаточно удобно, чтобы не отвечивали лампы или солнечный свет, а каждая буква была как на ладони. Учебники даже для маленьких школьников обычно издаются далеко не самым крупным шрифтом. А тетрадки, которые родители покупают ребенку, чаще соответствуют стандартам красоты, чем здоровья.

Также нельзя списывать со счетов тот факт, что сильно напрягать глаза первоклашке приходится не час в день, а как минимум четыре – с небольшими перерывами. А потом еще домашние задания, которые нередко выполняются поздно вечером и далеко не при идеальном освещении. Причем не за «правильным» рабочим столом, а сидя на кухне или лежа на диване. А до или после – компьютерные игры или просмотр телевизора. Все это оказывает негативное влияние на зрение ребенка – глаза напряжены в течение целого дня.

Как сохранить зрение школьника?

Надо чаще давать отдых глазам. Например, детям до 10 лет необходимо делать перерывы от чтения каждые 30 минут. А еще лучше не просто отвлекаться от занятий, но и делать небольшую зарядку для глаз: посмотреть вдаль, поморгать, закрыть глаза на несколько секунд. Такие упражнения улучшают кровообращение в глазах.

□□ Если ребенок вынужден долго сидеть за компьютером, старайтесь, чтобы он делал перерывы и устраивайте гимнастику для глаз. Ограничьте сидение ребенка за монитором. Дети, учащиеся в младших классах, должны работать за компьютером не больше 20 минут в день!

□□ В комнате должно быть естественное освещение, не закрывайте окна шторами.

□□ Проследите, чтобы ваш ребенок долго не сидел в крайнем ряду в классе. Ребята должны пересаживать через определенное время с одного ряда на другой.

□□ Во время выполнения домашних занятий настольная лампа должна находиться с левой стороны и иметь мощность не меньше 60 Вт.

□□ Расстояние от глаз до лежащей на столе книги должно быть равно длине руки от локтя до кончиков пальцев ребенка.

□□ Важно позаботиться и о правильном освещении. Письменный стол лучше разместить так, чтобы свет из окна падал на его поверхность слева (для левши – справа). По тому же принципу на столе располагают настольную лампу. Старайтесь не сочетать дневной и искусственный свет. Но если школьник делает уроки вечером, включайте не только настольную лампу, но и верхнее освещение.

□□ При просмотре телевизора расстояние между глазами ребенка и экраном должно составлять не менее 3 метров.

□□ Цветовая гамма комнаты также влияет на зрение. Хорошие для восприятия цвета – пастельные тона, желтый, бежевый, зеленый, голубой. А вот яркие цвета, например красный, возбуждают нервную систему, а перегрузка нервной системы тоже сказывается на зрении.

□□ Давайте детям витамины, которые улучшают питание зрительного аппарата: чернику, каротин.

□□ Для зрения полезен зеленый цвет листы, а также отсутствие четких геометрических форм и возможность смотреть вдаль. Ребенок должен уделять прогулкам не менее часа в день, и непременно в светлое время суток. Школьник, который провел лишний час на улице, всегда будет здоровее того, который просидел это время за учебником.

ШКОЛЬНИКИ ЧАЩЕ ВСЕГО СТРАДАЮТ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ И БОЛЕЗНЯМИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Наиболее частыми заболеваниями у школьников являются нарушения зрения и заболевания органов пищеварения. Различными нарушениями зрения страдают около 17,6% подростков и 2,3% дошкольников. К пятому классу число детей, имеющих

хроническую патологию, увеличивается в два раза по сравнению с детьми дошкольного возраста, к 15 годам – в 2,7 раза. Хронические болезни имеют 19,5% подростков (7,3% дошкольников). Медиков беспокоит также малоподвижный образ жизни современных детей. Эту проблему не решают даже три урока физкультуры в неделю, поскольку один урок удовлетворяет потребность ребенка в двигательной активности только на 11%. Наиболее распространенные отклонения у школьников – это нарушения осанки – у 12,9% подростков (1,5% дошкольников); сколиозы – у 4,7% подростков (0,1% дошкольников). Также отмечается тенденция роста психических расстройств у школьников.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Школьный период охватывает целый десяток лет жизни человека. В это время происходят интенсивные процессы роста ребенка, перестраиваются обмен веществ, деятельность эндокринной и сердечно-сосудистой систем, головного мозга. Рацион школьника необходимо построить таким образом, чтобы он обеспечивал повышенные потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, способствовал полноценному обмену веществ, восполнял расход энергии, затрачиваемой на двигательную деятельность. Естественно, что питание первоклассника существенно отличается от питания юноши, заканчивающего школу. Педагоги и врачи условно делят школьный возраст на три периода: младший (7-10 лет), средний (11-13 лет), старший (14-17 лет). Режим и рацион питания учащихся целесообразно строить с учетом этой периодизации.

Первоклассники отличаются от детсадовцев и других младших школьников тем, что именно в этот период – 6-7 лет – в связи с достаточно резким переходом на качественно новый уровень обучения, нервными и физическими перегрузками, скачком роста у них закономерно могут возникать как срывы поджелудочной, так и прослеживаться состояния авитаминоза, отсутствия аппетита или, наоборот, чрезмерное его повышение с предпочтением сладкого, мучного и прочих «неполезностей». В связи с этим питание новоиспеченного ученика должно быть тщательно продуманным и сбалансированным, витаминным, и в то же время легким.

Специалисты по детскому питанию снова и снова повторяют родителям: детям необходимы натуральные продукты! Давайте их ребенку в том виде, в каком они ему больше всего нравятся. Необходимо включать в детский рацион как можно больше сырых продуктов, так называемых «живых».

Ограничьте потребление ребенком жареных блюд. Жирное мясо лучше начинать давать только в старшем школьном возрасте. Не рекомендуется налегать на плохо прожаренное (с кровью) и копченое мясо из-за опасности отравления и плохого его усвоения ребенком. Нежелательны слишком острые и слишком соленые блюда. Жидкости должны подаваться на стол только после второго блюда.

Дети обязательно должны получать молоко, супы: мясные, молочные, овощные; творог, масло сливочное и растительное, хлеб, овощи, ягоды и фрукты.

Следует употреблять чай, кофе, какао, шоколад небольшими порциями, так как эти продукты могут оказывать возбуждающее действие на ребенка. Сладости лучше давать уже после обеда, чтобы не испортить аппетит.

Очень полезны блюда, приготовленные на пару. Приобретите пароварку или готовьте в кастрюле, помещенной в плотно закрытую кастрюлю большего размера с кипятком, или же готовьте на решетке над кастрюлей с кипящей водой.

Сухие завтраки, жвачки и жевательные конфеты, сладкая газировка – все эти продукты диетологи относят к нездоровым. Все подобные «вкусняшки», так популярные среди детей, содержат слишком много сахара, жиров и пищевых добавок. Например, сухие завтраки, которые рекламируются как сбалансированное, полезное и здоровое питание для детей, процентов на 45-50% состоят из сахара. Каждая порция хлопьев содержит в себе как минимум три-четыре чайные ложки сахара, треть от допустимой суточной нормы вредных жиров и лишь малую долю полезной клетчатки. Поэтому эксперты после тестирования сухих завтраков пришли к выводу, что хлопья и подушечки дошкольникам вообще лучше не давать, а школьников сухими завтраками лучше кормить всего пару раз в неделю.

ФАСТФУД НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Фастфуд делает детей глупее: британские ученые доказали, что дети, употребляющие гамбургеры, картошку фри и прочие продукты быстрого питания чаще трех раз в неделю, получают более низкие оценки по сравнению со сверстниками, ведущими здоровый образ жизни. В исследовании британских ученых приняло участие более 5500 детей младшего школьного возраста. Согласно результатам, у некоторых любителей фастфуда оценки были ниже по сравнению со средним баллом на 16%. О вреде фастфуда в последние годы говорят много. Ученые отмечают, что подобная пища вредна в первую очередь для органов пищеварения. Различные хот-доги и гамбургеры, отмечают специалисты, – это несбалансированная еда, в которой есть только жиры, углеводы, соль и специи. А такой набор ведет к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушению моторики кишечника, обострению гастритов, холециститов и колитов. Кроме того, как считают ученые, мясо хот-догов содержит вещества, вызывающие мутации и повышающих риск заболевания раком. А британские диетологи подсчитали, что употребление кебабов, известных также как шаурма, два раза в неделю существенно повышает риск развития сердечных заболеваний через десять лет.

Учитель:

– Соколов, скажи, какое самое благоприятное время для сбора яблок?

– Когда собака привязана.

РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКА

Ребенок приходит в школу. Меняется вся его жизнедеятельность, перестраивается распорядок дня, обычно исключается дневной сон, увеличиваются статические нагрузки (сидение за партой – четыре урока ежедневно и 1 – 2 часа занятий дома). В связи с этим в детском организме происходят значительные изменения. И если он не подготовлен к большим нагрузкам, то переносит их труднее. Постепенно организм тренируется, адаптируется, приобретает способность эффективно работать в новых условиях. Многочисленными обследованиями установлено, что в начале учебного года

выносливость ребенка снижается, а в конце года увеличивается. Однако резкие перемены воспринимаются многими детьми нелегко, процесс адаптации требует от них огромных усилий, далеко не всегда проходит безболезненно. Для того чтобы вовремя заметить неполадки в детском здоровье, оценить физическое развитие ребенка и понять, насколько он развивается согласно возрасту, родителям необходимо знать некоторые особенности созревания школьников.

Мальчики и девочки младшего школьного возраста (6 – 10 лет) по показателям физического развития (вес, рост, окружность грудной клетки и пропорции тела) различаются незначительно. В этом возрасте они мало растут – от 120 до 137 см, а вот вес тела увеличивается более заметно: средняя прибавка составляет 2,5 кг в год (с 26 кг в 7 лет до 33,5 кг в 10 лет). Окружность груди, равнявшаяся в 7 лет половине роста, к 10 годам уменьшается на 2-3 см (68-69 см) из-за вытягивания тела в длину. Продолжается окостенение скелета, поэтому неправильная посадка за партой, односторонняя нагрузка (скажем, ношение портфеля постоянно в одной руке, увлечение однообразными играми) могут привести к сутулости, искривлениям позвоночника. Особенно часто это наблюдается у детей со слабой мускулатурой, мало двигающихся. В дальнейшем, после окостенения скелета, у них на всю жизнь остаются боковые искривления позвоночника (сколиозы), сутулая или круглая спина, а живот в связи со слабостью брюшного пресса будет выпячен.

Сердечно-сосудистая система имеет следующие особенности: в 7-9 лет вес сердца составляет 0,5% веса всего тела – почти как у взрослого. Однако снабжение органов и тканей организма кровью происходит у детей почти в два раза быстрее. Это объясняется более высокой частотой сердечных сокращений (в состоянии полного мышечного покоя она равна 85-90 ударов в минуту в 7 лет и 80-85 – в 10 лет); более высокой скоростью кровотока, т. е. скоростью, с которой кровь проходит по сосудам тела и возвращается к сердцу; большим количеством артерий и капилляров.

В 7-11 лет у ребят еще слабо развиты дыхательные мышцы; дыхание более поверхностное и частое – 22-24 раза в минуту. Обмен веществ и уровень энергетических затрат организма в состоянии покоя довольно высоки (много энергии идет на рост и увеличение массы).

Организм ребенка отдает больше тепла, чем организм взрослого человека, из-за большей относительной поверхности тела, приходящейся на единицу веса. Так, в 7 лет она равна 360 см²/кг, в 10 – 338 см²/кг, а у взрослого 230 см²/кг. В связи с этим потребность в питании (на 1 кг веса) у младших школьников значительно выше, чем у подростков и взрослых.

От 8-9 до 16-18 лет энергетические затраты организма в покое, а следовательно, и потребность в их восполнении снижаются на 40-45 %. Однако говорить, что обмен веществ и энергетика связаны исключительно с возрастными изменениями относительной величины поверхности тела и уменьшением вследствие этого теплоотдачи организма, – значит сильно упростить и даже исказить закономерности.

Дело в том, что у младших школьников функциональные возможности скелетных мышц ниже, да и масса мускулов меньше (27% веса тела), чем у взрослых (40-44%), а после интенсивной работы особенно нужен полноценный отдых. В процессе роста у детей развивается скелетная мускулатура, что позволяет постепенно снижать энергетические затраты в покое, а следовательно, повышать рабочие возможности организма.

Физическая подготовленность ребенка – важное условие успешности его учебной

работы. И родители должны ясно усвоить, что физические упражнения не просто желательное и полезное, а необходимое звено в жизни первоклассника. У детей, с раннего возраста приобщенных к занятиям физкультурой, лучше развиваются и укрепляются нервная система, костная и мышечная ткани, связочный аппарат. Двигательная активность улучшает также работу внутренних органов. Под влиянием упражнений расширяется и становится подвижнее грудная клетка, увеличивается объем легких, улучшается газообмен, кровообращение, укрепляется сердечная мышца, ее сокращения становятся реже, но мощнее.

Успеваемость в школе не зависит от возраста

Специалисты университета Иллинойса опубликовали результаты своих последних исследований, которые показывают, что успеваемость в школе не зависит от возраста, поэтому отправлять ребенка в школу позже обычного не является рациональным поступком. Специалисты выяснили, что возрастные (т.е. те, которые пошли в школу позже своих ровесников) дети успевают лучше, чем их более юные одноклассники, так как имеют больший багаж знаний. Однако этот эффект имеет кратковременный характер: их превосходство сохраняется всего лишь несколько месяцев. Любопытно, что авторы исследования также утверждают, что совместное обучение детей разных возрастов негативно влияет на успехи и поведение более юных школьников.

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

Обычно сну отводится неоправданно малое внимание. Учителей и родителей больше заботят успеваемость и работоспособность, нежели то, какое количество времени проводит ребенок во сне. А ведь здоровый сон – залог успешной учебы, поэтому следите обязательно, чтобы школьник вовремя ложился спать и хорошо высыпался.

Продолжительность сна детей школьного возраста различная. Так, дети 7 лет спят 11-12 ч., 8-9 лет – 10,5-11 ч., 10-11 лет – 10 ч., 12-14 лет – 9,5 ч., 15-18 лет – 8-9 ч.

Ложиться спать и вставать желательно в одно и то же время.

Как видим, дети нуждаются в большем количестве сна, чем взрослые, поэтому отправляйте детей спать раньше, нежели ложитесь сами. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Полезен сон при открытой форточке, к чему ребенка следует приучать с лета. Наиболее здоровая температура воздуха жилой комнаты – 18 °С. У значительной части детей имеет место недосыпание, связанное с ранним началом занятий в первую смену, поздним отходом ко сну (продолжительное время приготовления уроков, длительный просмотр телевизионных передач, поздний ужин). Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Непосредственно перед сном у ребенка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением или похвалой, чтением ребенку книг.

ПОЛНЫЕ ДЕТИ ПЛОХО СПЯТ

Полные дети с пухленькими животами сталкиваются с проблемами дыхания, которые возникают во время сна. Это ведет к недосыпанию, что в свою очередь влияет на жизнедеятельность и дневную активность. Таким детям трудно оставаться бодрыми во время учебного процесса. В эксперименте приняли участие 700 детей в возрасте от 5 до 12 лет, которых отобрали из 18 начальных государственных школ Пенсильвании. После серии физических упражнений дети провели 9 часов в лаборатории, где во время сна ученые с помощью полисомнографа следили за активностью мозга, сердца и органов дыхания. У 25 % испытуемых было обнаружено легкое затруднение дыхания. 15 процентов детей во время сна часто дышали и храпели. Специалисты Американской академии медицины сна вновь напоминают, что здоровый сон – необходимое условие не только нормального развития юного организма, но и залог хорошей успеваемости в учебе. По словам доктора Ральфа из Центра расстройств сна, биологические часы, которые сигнализируют мозгу ребенка о времени сна, можно контролировать и уже сейчас приспособить к началу нового учебного года. Если школьники до начала учебы начнут ложиться спать примерно на час раньше обычного «каникулярного» времени, то перестройка режима сна произойдет легче, и в сентябре им будет легче адаптироваться к рабочему графику. В течение первых учебных дней многие школьники не высыпаются, так как ложатся и засыпают поздно, «по-летнему».

ЗДОРОВЫЙ СОН РАСШИРЯЕТ СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС У ДЕТЕЙ

Ученые из Кембриджского университета провели необычное исследование, в ходе которого установили, что здоровый ночной сон позволяет мозгу лучше впитывать и вспоминать новые слова, выученные в течение дня. Прежде чем прийти к такому заключению, исследователи провели эксперимент с 57 взрослыми людьми. Добровольцев просили в течение дня выучивать по десять вымышленных слов. В ходе тестов выяснилось, что каждый из них легче вспоминал слова на следующий день, после сна, чем спустя несколько часов после выучивания. Наиболее показательные результаты были получены в случаях со словами, выученными прямо перед сном. Мэтт Дэвис, научный директор и исследователь из Института исследований познания и мозга при Совете медицинских исследований, объясняет этот феномен необычным функционированием нашего мозга. При первичном заучивании слов в мозгу активизируется только гиперполе, которое играет важную роль в формировании новой памяти. Во время сна наши знания превращаются в новую кору, ответственную за осознанное мышление и речь. Дэвис и его сотрудники пришли к выводу, что, чем больше читать детям перед сном, тем быстрее будет расширяться их словарный запас. Между прочим, студентам даже советуют готовиться к экзаменам поздно ночью, а затем хорошо поспать, чтобы наутро лучше все вспомнить. Взрослые также могут воспользоваться этим феноменом, например, слушая перед сном радио.

НЕХВАТКА СНА ЗАНИЖАЕТ САМООЦЕНКУ ШКОЛЬНИКА

Депрессия и заниженная самооценка угнетают школьников средних классов, поскольку они получают все меньше сна, утверждает исследование, осуществленное на 2259 школьниках из Иллинойса. Исследователи из университета Массачусетса опросили их о продолжительности ежедневного сна и получаемых в школе оценках. Участники исследования также заполнили опросники, оценивающие склонность к депрессии и

уровень самооценки. Выяснилось, что шестиклассники, спавшие меньше, отличались пониженной самооценкой, более высокой выраженностью депрессивных симптомов и худшими оценками, чем те, кто спал достаточно. Кроме того, выяснилась тенденция к уменьшению количества сна по мере перехода в каждый следующий класс, причем это уменьшение сопровождалось снижением самооценки и развитием депрессивных симптомов. Девочкам при этом сна доставалось меньше, чем мальчикам. В начале средней школы они, как правило, спят больше, но к моменту достижения половой зрелости нехватка сна у них была более выражена. С возрастом продолжительность сна снижалась у представителей обоих полов, но у девочек это изменение было более выраженным. В среднем девочки и мальчики ложились в одно время. Но девочки вставали раньше – исследователи предположили, что это нужно было им для приведения себя в порядок и исполнения дел по дому.

Расстройства сна у школьников часто имеют свои корни в младенческом возрасте. Случается так, что именно родители зачастую сами расшатывают нервы своих детей. Бывает, что во время кормления или переодевания младенца зазвонит телефон, позвонят в дверь, и вы тут же откладываете ребенка в сторону. А ведь это создает беспокойство и нервозность. Таким образом, у нервных родителей растут нервные дети. Причем эта нервозность не врожденная, как часто пытаются представить родители, а приобретенная, вследствие неправильного ухода за ребенком.

Вернувшись из школы, ребенок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжелых предметов, переходя к более сложным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направлено на закрепление школьных знаний. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультурминуткой под музыку.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

Подъем – 7.00.

Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет – 7.00-7.30.

Утренний завтрак – 7.30-7.50.

Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе – 7.50-8.20.

Занятия в школе – 8.30-12.30.

Горячий завтрак в школе – около 11 ч.

Дорога из школы или прогулка после занятий в школе – 12.30-13.00.

Обед – 13.00-13.30.

Послеобеденный отдых или сон – 13.30-14.30

Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе – 14.30-16.00.

Полдник – 16.00-16.15.

Приготовление домашних заданий – 16.15-17.30.

Прогулки на свежем воздухе – 17.30-19.00.

Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.) – 19.00-20.00.

Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия – чистка одежды, обуви, умывание) – 20.00-20.30.

Сон – 20.30-7.00.

Дети Брэда Питта и Анджелины Джоли меняют школы слишком часто

Не секрет, что Анджелина Джоли и Брэд Питт ведут кочевую жизнь, постоянно перемещаясь из одного уголка мира в другой. Вместе со звездными родителями путешествуют и все их четверо детей. К примеру, недавно малышам пришлось посещать школу при американском посольстве в Праге, поскольку в это время в Чехии проходили съемки фильма с Анджелиной в главной роли.

Детям знаменитостей часто приходится посещать разные школы в зависимости от того, где в данный момент находятся их родители. Как оказалось, такая ситуация пагубно сказывается на развитии детей. Звездные дети уже выказывают признаки нарушений в поведении из-за того, что их все время переводят в разные школы. Возможно, и это повлияло на решение актерской пары наконец осесть во Франции. Таким образом, если актерская чета действительно задержится во Франции надолго, у детей наконец отпадет необходимость постоянно адаптироваться к новым учебным заведениям в разных странах.

Между тем младшие дети звездного семейства, похоже, не в восторге от необходимости получать школьное образование. Брэду приходится затаскивать их в школу на руках.

Малыши плачут и капризничают, должно быть, им сложно понять, зачем ходить в школу! Однако Питт – отец строгий и принципиальный, малышам спуску не дает.

ШКОЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

Маленький Александр Блок гулял с хорошенькой девочкой. Летний сад Петербурга, куда водили их няньки, стал любимым местом игр и встреч. Девочку звали Любой Менделеевой. Когда она выросла, Блок приехал за ней на белом коне. Любовь Дмитриевна стала женой поэта. Его Прекрасной Дамой. Судьба. Родом из детства...

Со школой может быть связана не только учеба, выбор будущей профессии, а еще и первая настоящая любовь. Каждый из нас рано или поздно сталкивается в своей жизни с любовью, приходящей в первый раз. Зачастую это волнующее и пока еще незнакомое чувство появляется именно в переходный период – в то время, когда хочется в полной мере почувствовать себя взрослым, начать жизнь, полную новых, порой болезненных, опасных, но таких интересных взрослых игр. При этом полное отсутствие жизненного опыта зачастую приводит к серьезным ошибкам и сложным проблемам. Не существует точных правил и установок, во сколько начинается любовь. У всех это происходит

по-разному. Иногда совсем рано, еще в детском саду. К другим же первая любовь приходит в школе или в студенческие годы. Все мы знаем, что первая любовь запоминается на всю жизнь. Но как быть родителям? Как реагировать на происходящие события и чувства ребенка?

Прежде всего постарайтесь приспособиться к изменениям в ребенке и придерживайте свои претензии при себе. Если вы не разделяете его вкусов – молчите. Попробуйте вызвать ребенка на откровенный разговор, чтобы понять, что его привлекает в избраннике. Только не забывайте, что разговор и нравоучения – это совершенно разные вещи. Постоянно рассказывайте ребенку, какой он красивый, умный, остроумный, сильный и т.д. Самое главное – хвалить от души. Ребенок должен быть уверен в себе, и он будет искать самого достойного избранника. И не забудьте поговорить про контрацепцию, даже если вам кажется, что еще слишком рано. Иначе будет поздно. Наша мудрая родительская позиция заключается в том, чтобы наблюдать за детьми и помогать, но никогда не навязывать свои взгляды, сопровождая их преждевременными выводами. Ведь нередко дети сами прекрасно разбираются в своих отношениях. Конечно, в этот момент нам нужно быть для детей не родителями, а друзьями. Только в таком случае ребенок придет со своими чувствами к нам, а не к приятелям из соседнего двора. Он должен быть уверен, что на кухне мама и папа выслушают и поймут его, а не высмеют и отправят делать уроки. Он должен понимать, что именно в семье он получит самые ценные советы, за которыми вовсе не нужно идти в соседний подъезд. И тогда переживания первой любви пройдут гладко как для детей, так и для их родителей.

ЗВЕЗДЫ О СВОЕЙ ШКОЛЬНОЙ ЛЮБВИ

Певец Сосо Павлиашвили

Со мной училась замечательная девочка Тамрико Кипиани. Моя первая любовь. Она была такая худенькая, с курносом носиком, большими прекрасными черными глазами, красивым лбом. Она еще запомнилась мне тем, что всегда очень хорошо одевалась. Я всегда любил людей, которые умеют одеваться. А для того времени Тамрико одевалась как маленькая принцесса. Я всегда любил чувство влюбленности, я обожал это состояние. Видимо, поэтому я в детстве играл лучше всех на скрипке, рисовал, я чувствовал запахи и приход весны более остро, чем другие дети. Я мог часами гулять по весеннему лесу, благо дорога от школы домой вела через лес. У нас перед домом был такой маленький «итальянский» дворик, и все женщины воспитывали детей вместе. Когда я приходил домой, то сразу же залезал на окно и ждал, когда Тамрико пройдет мимо. Она жила в том же доме, что и я, только, кажется, на несколько этажей выше. Так вот, она пройдет, а я кричу: «Тамрико, Тамрико». И она всегда улыбалась мне в ответ. К сожалению, я не знаю, где она сейчас.

Телеведущая Маша Малиновская

Любовных историй в школе со мной не случилось. Одноклассники даже дразнили меня «мухомором». Ежегодно в моей школе проводился праздничный бал, посвященный Дню Святого Валентина, на котором выбирали Короля и Королеву. Ими мог быть только тот, кто в этот день получал больше всего валентинок. Так вот каждый год мне приходила одна... от соседки по парте.

Школа влияет на будущую половую жизнь

Совместное исследование Университета Бингхэмптон и Университета Олбани позволило сделать следующий вывод: репродуктивное поведение взрослого человека возможно предсказать, оценив его поведение в средних и старших классах школы.

Суть теории заключается в следующем: уровень агрессивности и, наоборот, незащитности школьников перед лицом сверстников является достаточно точным показателем, с помощью которого возможно оценить его репродуктивные возможности. Так, девочки, которых часто преследовали одноклассницы, как правило, раньше начинают половую жизнь и чаще меняют партнеров, чем их сверстницы, у которых не было подобных проблем в школе. В свою очередь, противоположная судьба ожидает преследуемых мальчиков – они позднее приобщаются к сексу и пользуются меньшей популярностью у представительниц прекрасного пола. Авторы теории считают, что подобная зависимость обусловлена процессом эволюции: битва школьников за социальный статус является не более чем конкуренцией за репродуктивные возможности. К примеру, неуважаемые сверстниками мальчики имеют более низкий социальный статус и кажутся девочкам менее привлекательными. С другой стороны, у преследуемых девочек снижается уровень самооценки, что и делает их более доступными.

ПЛАТИТЬ ЛИ РЕБЕНКУ ЗА ОЦЕНКИ?

Тема карманных денег для каждого родителя является немного щекотливой, и не так легко разговаривать с друзьями и знакомыми на этот счет. Конечно, взгляд родителей и детей на денежный вопрос во многом различен. Впрочем, не стоит сразу винить во всем молодое поколение, мол, разбалованные они теперь, все им хочется легко получать, родители, видите ли, вкалывают, а тут еще на карманные расходы иждивенцам подавай, разбалуются совсем! Однако давайте вспомним себя в возрасте 11-12 лет, не говоря уже о более позднем возрасте, когда нам так хотелось что-то купить себе, позволить то, чего родители ни за что не купили бы! Дети хотят иметь собственные деньги, и это вполне нормальное желание, если даже не сказать полезное! Однако другой вопрос, где и как эти средства попадают в детские руки! Платить ли родителям своему чаду за вымытые тарелки или же отправлять на подработку во время летних каникул? Строго ограничивать доступ ребенка к финансам семьи и следить за каждой его покупкой или лично давать энную сумму? Давайте выслушаем мнения разных сторон и сделаем для себя определенные выводы.

АНАСТАСИЯ ЛОЧИК, СЫНУ 14, ДОЧЕРИ 16 ЛЕТ:

«У нас довольно обеспеченная семья, и мы могли бы платить за оценки, но я решительно против того, чтобы давать дочери деньги. К окончанию учебного года, если учеба была успешной, мы с мужем дарим ей путевки в какой-нибудь международный молодежный лагерь. Я лично обо всем узнаю, навожу справки, собираю отзывы об этом лагере. Если мы подарим деньги, я не уверена, что она потратит их правильно и с пользой. Платить за любую пятерку имеет смысл лишь в том случае, если вы хотите навсегда отбить у ребенка охоту к учебе. Ведь то, за что нам платят постоянно, воспринимается как скучная обязанность, а не любимое дело».

ОЛЬГА АФАНАСЬЕВА, СЫНУ 7 ЛЕТ:

«Я не считаю нужным платить ребенку за какие-то его домашние обязанности, ведь маме, например, никто не платит за то, что она сварила суп! Если родители платят своим чадам за работу по дому, то это вырабатывает у ребенка потребительское отношение к жизни и родителям в частности. Думаю, всем нам хочется вырастить отзывчивых детей, готовых помочь безвозмездно, а не за определенную плату. Намного важнее в ребенке воспитывать какие-то душевные качества: мол, посмотри, пожалуйста, твоя мама устала, а что ты можешь для нее сделать, как можешь помочь? Признаться, так приятно, когда твой ребенок тебе может после работы вечером чаю согреть и поднести! И не станет требовать после этого чаевые!»

ТАТЬЯНА ТУЛЕЙКО, СЫНУ 14 ЛЕТ:

«Мой сын сейчас находится в том возрасте, когда ему самому хочется покупать различные компьютерные игры и диски. Но давать деньги просто так ни за что? Или платить за какую-то выполненную работу? Эту дилемму мы решили следующим образом: в неделю я выделяю сыну примерно 10 тысяч на все расходы, а если хочешь больше денег, тогда заработай и не попрашайничай. Например, если он пропылесосит в квартире – это будет стоить ему 7 тысяч, а мытье посуды за собой – 2 тысячи, уборка своей комнаты – 5 тысяч. С одной стороны, мне не очень приятно платить за такие вещи, но нужно же как-то стимулировать его к работе и уборке! Признаюсь, теперь он стал куда более внимательным и не забывает за собой прибираться. Я знаю, что в классе у сына есть еще одна мама, которая платит своей дочери за оценки. Это мы не практикуем, однако сын знает, что если получит плохую оценку, то лишится на два дня права игры на компьютере. Это его подстегивает к учебе. А вот среду мы вообще назначили днем без компьютера. Пусть хоть один раз в неделю его глаза отдыхают, а то дай ему волю – так все свободное время проводил бы перед монитором!»

АННА СТАНИШЕВСКАЯ, 24 ГОДА:

«В семье моих родителей нас трое детей. Все девчонки. Представляете, сколько работы было у мамы, а папа должен был всех нас обеспечить! Так что систему оплаты домашней работы в нашей семье ввели, когда нам было лет по 7-8. Деньги нам платили небольшие, но было так приятно, что они были нами лично заработаны! Теперь, когда я и мои сестры не зависим от родителей и живем отдельно, я могу оценить пользу получаемых денег более адекватно: уверена, что родители все делали правильно и привили нам правильное отношение к деньгам. Мои сестры и я теперь неплохо зарабатываем, имеем хорошую работу, а в студенческие годы мы не пренебрегали подработкой, и у нас всегда были свои деньги. На родительской шее мы не сидели и теперь помогаем родителям, делаем им дорогие подарки, потому как у нас есть желание возместить им то, что они на нас потратили. Я уверена, что, когда у меня будут свои дети, я им буду также платить за какие-то работы. Это прививает бережливое отношение к деньгам и помогает ценить труд».

ВЛАД ПОВАЛИШЕВ, 17 ЛЕТ:

«Все эти разговоры по поводу того – давать детям деньги или не давать – я считаю пустой тратой времени! Ведь, скажите, кому не хочется иметь своих собственных денег? Так пусть это будут деньги, полученные от родителей, чем украденные или полученные каким-то другим путем! У нас в школе есть парни, кому родители денег не дают, считая, что они потратят их на глупости. Так вот рассказал бы я вам, как эти ребята деньги достают, но лучше не стану! Зная всю ситуацию изнутри, я уж наверняка сделаю все возможное, чтобы у моих детей карманные деньги были и они не пускались во все

тяжкие с целью заработать хоть чуток! Конечно, не стоит давать детям слишком крупные суммы. Ведь они такие щедрости точно не оценят и станут сорить родительскими деньгами».

Гонорары за учебу

В белорусском агрогородке «Стригово» Кобринского района школьникам, которые учатся на отлично, хозяйство по окончании учебного семестра выплачивает премии – по 35 тысяч белорусских рублей. Начиная с третьего класса дети приучаются зарабатывать деньги своим собственным умом. Такого рода поощрение дает детям стимул для изучения предметов программы более углубленно.

А как у них?

В Германии минимальный размер карманных денег закреплен законодательно. Ребенок в возрасте до 6 лет должен получать 50 центов в неделю, 7-летний ребенок – 1,5-2 евро, 13-летний – 20 евро, а 15-летний подросток должен получать 25-30 евро в неделю. За невыплату родителей ждет штраф.

В БЕЛАРУСИ В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ НАБЛЮДАЕТСЯ ТЕНДЕНЦИЯ К УВЕЛИЧЕНИЮ ЧИСЛА ПЕРВОКЛАССНИКОВ

В последние несколько лет в Беларуси наблюдается ежегодное увеличение числа первоклассников. По данным на 2004-2005 учебный год, за парты в белорусских школах сели 88 тысяч первоклассников, а в 2005-2006 учебном году – 90567 первоклассников. В текущем 2009-2010 году белорусские школы примут 92301 первоклассника. Более 60% первоклассников будут обучаться в дошкольных учреждениях. В республике в последние годы нарастает тенденция к открытию учебных заведений типа детский сад – школа. В Беларуси функционирует 343 таких учебно-педагогических комплекса, а в текущем году начнет работать еще 57. Однако в текущем году к 1 сентября в республике будет закрыто около 90 школ. Общий план реструктуризации системы образования РБ предусматривает закрытие 105 учебных заведений, а на данный момент в республике закрыты 62 школы – 4 средние, 34 – базовые, 24 – начальные. В текущем году 11 средних школ будут реорганизованы в базовые, а 9 базовых школ – в начальные. Кроме того, в республике, возможно, появятся 2-3 средние школы из базовых. В наступающем учебном году в Беларуси будет работать более 8,5 тысячи учреждений образования, в которых будет обучаться более 2,5 млн. молодых людей.

Полезная информация

Документы для зачисления в школу

Для приема детей в первый класс родители или законные представители в период с 1 июня по 28 августа подают заявление на имя директора школы. К заявлению необходимо приложить медицинскую карту и копию свидетельства о рождении ребенка (само свидетельство также нужно принести и показать). Документы может подать один из родителей или законный представитель ребенка. При себе необходимо иметь паспорт.

В школу «по прописке»

Ребенок на законных основаниях может учиться в любой школе, которая приглянулась его родителям. Но на практике ему гарантировано место только в той, что расположена в его микрорайоне. «По прописке» в первый класс возьмут всех, даже если родители подадут заявление в последний день. В остальных случаях в учебное заведение могут зачислить только при наличии в нем свободных мест. Как правило, сколько человек придет в первый класс из «района обслуживания», становится известно в конце августа. Поэтому решить вопрос о зачислении ребенка до этого срока не получится. Однако шансы возрастают у тех, кто обратится раньше.

Содержание

Готов ли ребенок к школе?	2
Что должен уметь первоклашка?	4
Правила поведения в школе	6
Покупки для первоклашки	8
Выбираем школьный ранец	10
По дороге в школу	12
Здоровье школьника, и как его сохранить	14
Как не потерять зрение за школьной партой	16
Питание школьника	18
Развитие школьника	20
Полноценный сон – залог здоровья школьника	22
Примерный режим дня школьника	25
Школьная любовь	26
Платить ли ребенку за оценки?	28