

## **Рекомендации родителям по подготовке к школьному сезону.**

Вот и подходят к концу летние каникулы, и для родителей наступает волнительная пора подготовки к новому учебному году. Необходимо приобрести школьные принадлежности, аксессуары, форму, предусмотреть режим дня школьника.

### **Выбор рюкзака.**

Чтобы правильно выбрать рюкзак необходимо учитывать несколько основных моментов: размер, вес, анатомическая форма, конструкция, посадка, прочность, практичность, качество используемых материалов и их безопасность

При покупке рюкзака нужно выбрать вариант, с которым ребенку будет максимально комфортно. Определить это можно, примерив и внимательно рассмотрев несколько разных моделей.

Покупая рюкзак для первоклассника, необходимо выбирать аксессуар с ортопедической (анатомической) спинкой. Анатомическая спинка представляет собой жесткий каркас, который обтянут пористым мягким материалом и имеет вид рельефных изгибов.

Использование моделей с анатомической спинкой обеспечивает формирование правильной осанки ребенка, минимизирует давление на позвоночник и способствует правильному и равномерному распределению веса (чтобы не возникало сколиоза). Эти преимущества важны для данной вещи. Потому, если финансовые возможности позволяют, – лучше приобрести ортопедический рюкзак.

### **Выбор школьной формы**

Специалисты Роспотребнадзора при выборе школьной одежды рекомендуют обращать внимание на следующие важные моменты: внимательно изучите маркировку - ярлычок с данными производителя и составом ткани. Отдавайте предпочтение смесовым тканям с преобладающим содержанием натуральных тканей. Обратите внимание на символы, которые обозначают, каким должен быть уход за изделием. Например, если на ярлычке указана химчистка - лучше отказаться от такой одежды для ребёнка, потому что химические вещества, используемые при чистке изделия, могут быть вредны для здоровья школьника. Лучше всего подходят для школьной одежды хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир - для зимы. Синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен, и ребёнок начинает потеть, что может привести к переохлаждению и возникновению простудных заболеваний. Кроме этого, синтетические волокна могут привести к возникновению аллергии, ведь синтетика притягивает к себе пыль, грязь и различные микроорганизмы, которые оказывают влияние на слизистые ребёнка и могут стать причиной возникновения сыпи. Также синтетика способствует накоплению статического электричества, которое оказывает влияние на нервную систему ребёнка, вызывая раздражение и быструю утомляемость. Поэтому для повседневного ношения синтетическая одежда не подходит. Однако полностью отказываться от синтетики в составе тоже не стоит, потому что синтетические волокна «держат» форму, увеличивают срок службы ткани и упрощают уход за ней. От изделия не должен исходить резкий запах. Наличие неприятного запаха может свидетельствовать о содержании в текстильных материалах вредных или даже опасных химических веществ, используемых при окраске ткани. Гарантией безопасности школьной одежды для здоровья ребёнка является наличие декларации о соответствии на данное изделие или сертификата соответствия. Данные документы продавец обязан предъявить покупателю по первому требованию.

### **Рекомендации по организации режима дня школьника**

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу.

Рационально организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течении всего дня. Основными элементами режима дня школьника являются:

- Правильное чередование труда и отдыха.
- Регулярный прием пищи.
- Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну
- Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
- Определенное время для приготовления домашних заданий.
- Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна. Потребность во сне зависит от возраста. Чем младше школьник, тем его нервная система менее вынослива к внешним раздражителям, тем скорее наступает утомление.

Школьник должен спать в отдельной кровати, соответствующей росту-возрастным особенностям, с непровисающей ровной поверхностью и невысокой подушкой, что дает возможность поддерживать мускулатуру в расслабленном состоянии в течение всего сна и обеспечивает отдых всего организма ребенка.

Комнату перед сном нужно хорошо проветривать. Утром, после ночного сна, рекомендуется делать зарядку в течение 10 –15 минут, это облегчит переход от сна к бодрствованию и позволит организму активно включиться в работу. Упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате, в теплое время года при открытом окне или на свежем воздухе. После зарядки проводятся водные и гигиенические процедуры.

Умственная работа, подвижная деятельность школьников сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет продуктов питания. Правильно организованный режим питания основывается на соблюдении времени приёмов пищи и интервалов между ними. Приучайте ребёнка обязательно завтракать. Рацион питания должен быть сбалансированным по составу: содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минералов и соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим такие способы приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание и исключение продуктов с раздражающими свойствами. Принимать пищу ребёнок, должен не спеша, в спокойной обстановке.

#### **Рабочий стол и режим работы за компьютером**

После школы приступать к домашнему заданию лучше через час два, т.к. необходим отдых для восстановления сил. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить полтора-два часа, средних классов – 2-3 часа, старших классов – 3-4 часа. Желательно чередовать письменные задания с устными.

Ребёнку необходимо организовать постоянное место для приготовления домашних заданий. Стол, за которым занимается ребёнок, должен быть расположен так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок левша, то наоборот). Очень важна правильная посадка ребёнка во время приготовления домашних заданий. Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать

кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку. Голова и туловище должны находиться в прямом положении. Расстояние от глаз до книги или тетради должно быть не менее 30 см. Между грудной клеткой и краем стола должно быть расстояние, равное ладони ребёнка.

Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель один из главных факторов предупреждения нарушений осанки. Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует снижению напряжения глаз и развития утомления.

Пусть ваши сборы в школу будут веселыми и легкими. Удачного начала учебного года!

Врио начальника территориального отдела  
управления Роспотребнадзора по  
Костромской области в Галичском районе



Е.О. Цветкова