



## Советы врача родителям будущих школьников

Первый класс очень сложное и ответственное время для маленького человечка. Каким будет путь в страну знаний? У каждого свой...

Школа, к сожалению, не добавляет здоровья. В последнее время принято считать, что здоровье детей за школьные годы ухудшается из-за школьных нагрузок. Но это вопрос спорный. Именно на школьные годы приходится период становления и формирования всех органов и систем. Ребенок должен научиться писать, считать, изучить иностранные языки и математику. Но в то же время, формируется и вырастает в объеме головной мозг, начинает правильно работать пищеварительный тракт, включается эндокринная система. И самая серьезная перестройка работы всех органов и систем - это начало функционирования половой системы. Даже если бы не было ни умственных, ни психологических нагрузок в школе, такой бурный рост всего организма надо пережить, а тут еще и учиться надо.

**Поэтому задача медицинских работников, педагогов и в первую очередь родителей - помочь ребенку вырасти, получить максимум знаний и при этом остаться здоровым.**

**Режим дня - это первое условие адаптации к школе.**

Режим дня вырабатывает дисциплину - то качество, которое необходимо для успешной учебы. Ребенок должен в одно и то же время просыпаться, кушать, делать уроки, отдыхать, тогда ему это легко будет делать. Самый важный момент в режиме дня - это отход ко сну, не позже 21.30. От того, во сколько он лег спать, зависит, с каким самочувствием встанет утром и насколько работоспособным будет на уроках.

Поэтому **вечерние гости и поздние развлечения** для родителей вместе с первоклассником **исключены**.

В первом классе родителям нужно **учиться вместе с ребенком**, иначе результат будет отрицательным. Все дети хотят в школу. Но праздник заканчивается 1 сентября, и у многих желание ходить в школу пропадает. Поэтому нужно ребенку объяснить, **что учеба - это труд**, основное занятие, а играть и развлекаться можно только после того, как выполнишь «свою работу». Днем первокласснику лучше всего отдохнуть, поспать 1 -1,5 часа.

Нельзя нагружать ребенка занятиями в кружках и секциях, пока не произошла адаптация к школьным нагрузкам. Идеальным будет, посещение 1 кружка 1-2 раза в неделю, в дальнейшем расширение нагрузки до 2-3 разноплановых дополнительных занятий 3-5 раз в неделю.

**Питание школьника** должно быть регулярным, своевременным, горячим, исключая перекусы и сухомятку. Ребенку утром перед школой необходимо обязательно покушать, лучше, если это будет молочная каша и какой-нибудь горячий напиток.



Ни в коем случае не следует отказываться от горячего питания в школе. Мозг первоклассника будет занят уроком, он не должен думать о еде. Не приучайте детей к заменителям еды. Лучше съесть горячую кашу, чем мюсли. Обед должен обязательно включать суп, причем не китайскую лапшу, а русский борщ.

**Приготовлению домашних заданий** в режиме дня, как и другим режимным моментам, отводится строго определенное время. Тогда, как в опытах Павлова на зрительный сигнал начиналось отделение пищеварительных соков, так в определенное, строго повторяющееся время ежедневно у первоклассника будет возникать желание делать уроки.

**Это время должно укладываться в световой день, даже зимой.**

Тогда попутно у ребенка сохранится еще и зрение.

**Оборудуйте ребенку его рабочее место. Дети очень любят свой «кабинет, как у взрослых».**