

Рекомендации родителям при подготовке к школьному сезону

Как выбрать ранец, школьную форму, рекомендации по режиму дня, что нужно знать родителям первоклассника, на что обратить внимание при заключении договора с частным детским садом; требования к организации рабочего места ученика в классе.

Подходят к концу летние каникулы, и август для родителей — это ответственная пора подготовки ребенка к школе. Конечно, в процесс сборов входит покупка множества необходимых вещей, но одним из самых важных моментов является приобретение школьной формы.

Что надо знать, чтобы правильно выбрать школьную форму?

Школьную форму можно сшить, а можно купить в свободной продаже. Но вся ли она соответствует существующим на сегодняшний день требованиям?

При покупке школьной формы обратите внимание на внутренние и внешние швы: насколько ровно проложена строчка, красиво ли лежат борта, хорошо ли отстрочены карманы, не торчат ли нитки.

Перед покупкой внимательно изучите на одежде все ярлычки, на которых указываются данные о производителе, а также рекомендации по уходу. Производитель формы должен быть достаточно известным на рынке, а его товар иметь соответствующие сертификаты качества. Не стоит покупать форму, на ярлычке у которой указано, что ее нельзя стирать, а необходима только химчистка.

Школьная форма покупается ребенку, именно он будет носить ее каждый день, поэтому его участие в процессе примерки и покупке обяза-

тельно. Почему? Во-первых, одежда должна ему нравиться: фасон, комбинация материалов, цвет. Во-вторых, форму нужно примерить, чтобы понять, удобно ли в ней школьнику. Помните, что ребенок в

Как выбрать школьную форму



пиджак или
жилетка:
1 шт.
рубашки:
3 шт.
брюки:
2 шт.



блузки:
3 шт.
юбки или
платья:
2 шт.

5–6 часов

в день ребенок будет проводить в этой одежде

Требуйте у продавца декларацию или сертификат о качестве и безопасности формы.

Материал

Осень и весна: хлопок и лен.
Зима: шерсть и кашемир.



Натуральные
ткани



Синтетические
ткани

Цвет

Ориентируйтесь на правила школы, где будет учиться ребенок.

Сдержанные цвета



Яркие цвета



Запах

Может появиться из-за окраски ткани вредными химическими веществами.

Нет запаха

Резкий запах

Комфорт

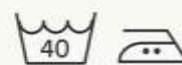
В школьной форме ребенку должно быть удобно и сидеть, и двигаться.

Правильно подобранный размер

Одежда стесняет движения

Ярлычок

Химические вещества, используемые при чистке, могут быть вредны для здоровья.



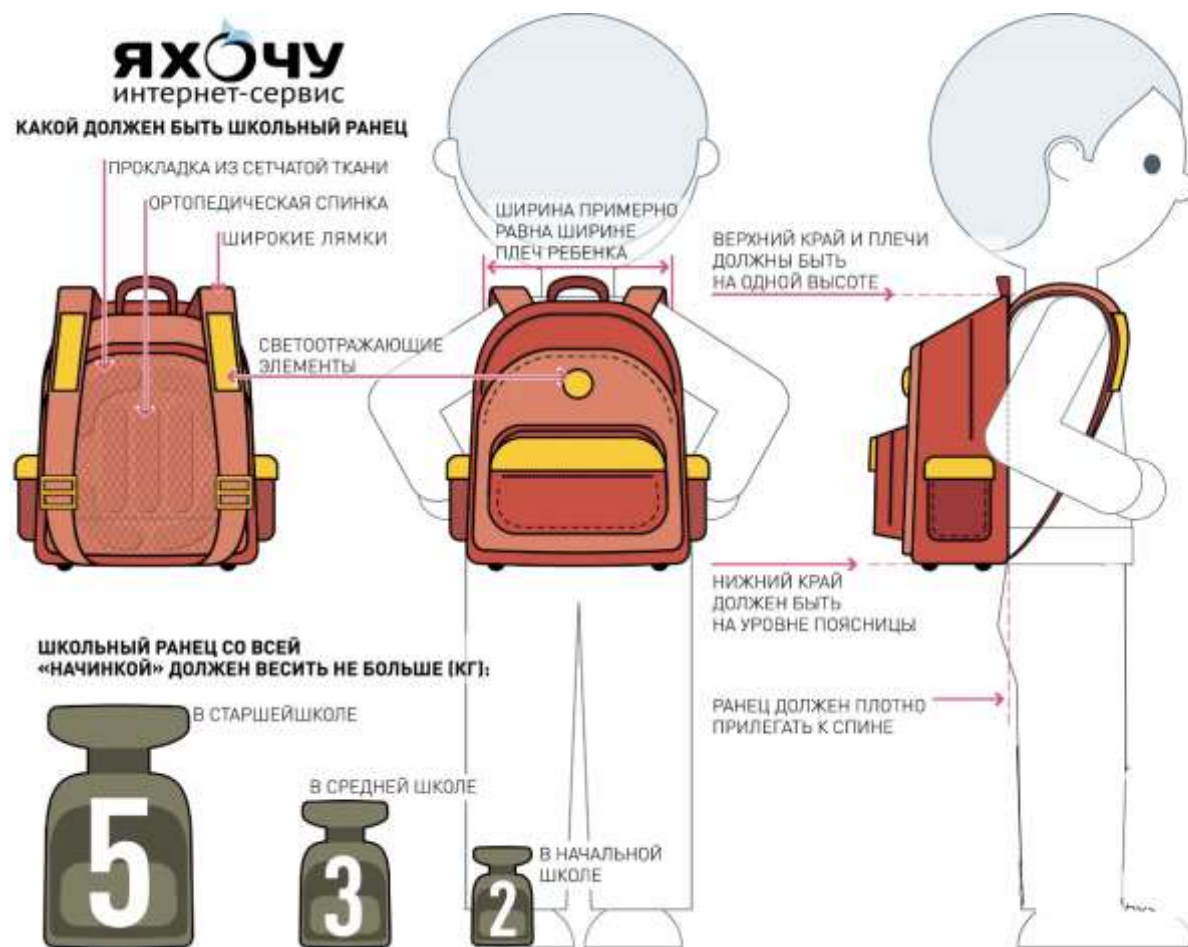
© ТАСС, 2018. Источники: ТАСС, Роспотребнадзор, Отстирать.ру.

форме будет большую часть времени сидеть за партой, а не стоять, как это происходит в примерочной, поэтому попросите его присесть, расставить руки, согнуть их в локтях. Не покупайте слишком узкие, приталенные вещи, либо следите, чтобы в составе ткани было достаточно эластана, а фасон не сковывал движений.

Также при покупке формы необходимо учитывать, что ребенок в течение года будет расти, поэтому не берите модель «впритык».

Фасоны, по которым шьют школьную форму, также различны: некоторые компании-производители шьют модели для более худеньких школьников, а есть костюмы для тех, кого не надо упрашивать скушать свою порцию до конца. Также есть варианты шириной брючин, регулировкой пояса юбок и брюк по окружности талии, что позволяет не носить ремень.

Данные советы и рекомендации помогут сделать правильный выбор и приобрести для ребенка качественную и удобную школьную форму, в которой он будет чувствовать себя комфортно весь год. Очень важно (особенно в младших классах) также правильно подобрать школьный ранец. Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жесткая



недеформируемая спинка. Вес ранца вместе с содержимым не должен превышать 10-12% веса его владельца. Светоотражающие материалы делают школьника более заметным в сумерках для водителей на дороге. Особое внимание

следует уделить двигательной активности ребенка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность

	Ранец	Рюкзак	Портфель
Вид			
Классы	1-4 класс	5-11 класс	8-11 класс
Вес	≈ 1 кг	≈ 0,5 кг	≈ 0,3-0,5 кг
2 плечевые лямки	✓	✓	✗
Жесткий корпус	✓	✗	✓
Ортопедический	✓	✗	✗
«Как у взрослых»	✗	✓	✓

прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3-3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настрое-

ние, самочувствие и успеваемость.

Памятка потребителю: на что обратить внимание при заключении договора с частным детским садом

Родители, которые в качестве дошкольного образовательного учреждения выбирают частный детский сад, хотят быть уверенными в том, что платят не только за образование, но и за собственное спокойствие и детский комфорт. Однако и здесь вас может ждать разочарование. Чтобы обезопасить себя и своего ребенка от неприятных сюрпризов, обратите внимание на юридические тонкости в оформлении отношений с детским садом.

На самом деле, договор между родителями и детским садом это не что иное, как обычный договор на возмездное оказание услуг, с которым взрослые люди сталкиваются в своей жизни довольно часто. Он заключается в соответствии с основными принципами законодательства Российской Федерации, но дополнительно входит в зону действия положений Закона «О защите прав потребителей» и специально утвержденных Правительством РФ Правил оказания платных образовательных услуг. Тщательно прочтите договор! Подписав его, вы соглашаетесь со всеми указанными в документе условиями.

Два самых важных для родителей пункта — это безопасность и здоровье их ребенка. Именно они и должны быть отражены в первых же строчках договора как позиции, которые организация обязана обеспечить своему воспитаннику. На время пребывания в детском садике учреждение также берет на себя ответственность за укрепление психологического и физического состояния воспитанника, его личностный рост, интеллектуальное и физическое развитие. Проследите, чтобы в этом пункте договора не забыли упомянуть об эмоциональном состоянии и, по возможности, индивидуальном подходе к ребенку. Не лишним будет отыскать в документе пункт об обеспечении сохранности имущества ребенка.

Непрерывно уточните порядок оказания медицинского обслуживания воспитанникам. Если в штате у организации есть свой врач/медсестра или в наличии договор с клиникой на врачебное сопровождение, то это существенно облегчит вам жизнь: специалист, находящийся на территории детского сада, оперативно отреагирует на любую экстренную ситуацию, а диспансеризацию и все необходимые вакцинации и ревакцинации ребенок пройдет «не отходя от кассы». Если такая возможность отсутствует, проследите, чтобы в документе вас об этом проинформировали. Вполне вероятно, что в течение года ситуация изменится и вам предложат заключить дополнительное соглашение на медицинское обслуживание.

Документы, которые следует посмотреть:

- Лицензия на образовательную деятельность;
- Устав образовательного учреждения;
- Учебная программа.

Что нужно знать родителям первоклассника

С началом школьного обучения резко возрастает нагрузка на организм ребенка. Систематическая учебная работа, большой объем новой информации, необходимость длительного сохранения вынужденной позы, изменение привычного распорядка дня требуют значительного напряжения сил маленького школьника.

Как правильно организовать дома рабочее место ученика?

Для профилактики нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата и органа зрения следует выполнить ряд рекомендаций по организации рабочего места дома: 1. Стол следует располагать у окна так, чтобы было левостороннее освещение (если ребёнок левша, то свет должен падать справа). 2. Обязательным условием является наличие естественного дневного освещения. При недостаточном естественном освещении следует дополнительно устанавливать местные светильники. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур. 3. Рабочее место школьника следует располагать вдали от телевизора, чтобы не рассеивать внимание ребенка и не отвлекать его от учебного процесса.

4. Стол должен подходить по всем критериям:

- пространство под столом: ширина от 50 см, глубина — от 45 см;

- пространство рабочей поверхности: ширина — 125-160 см, глубина — от 60-70 см;

- в пространство между грудью школьника и краем стола должна помещаться ладонь;

- край стола должен располагаться на уровне детской груди. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе.

5. Стул лучше выбирать регулируемый по высоте и углу наклона спинки, по возможности с подставкой для ног. Сиденье должно быть удобное и мягкое. При выборе кресла следует отдавать предпочтение варианту с ортопедическими функциями – ровная и твердая спинка, к которой будет плотно прижиматься спина ребёнка, снимет нагрузку с позвоночника. 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.

Особенности организации учебного процесса первоклассника

Оптимальный возраст начала школьного обучения — не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев;

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре — по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре — по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе-мае — по 4 урока в день по 40 минут каждый);

- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;

- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров). Особое внимание уделяется занятиям за компьютерами с жидкокристаллическими мониторами. Такие занятия не должны превышать 20 минут в 1-2-х классах.

