

Продовжується набір учнів до 1-х класів!

Якщо Ви не визначились із вибором школи, де буде навчатись Ваша дитина, ми запрошуємо Вас до школи №3!

Будемо раді допомогти Вам і Вашим дітям в розширенні кругозору та всебічному розвиткові здібностей і нахилів!

Для успішного навчання й виховання дітей, їх праці й відпочинку, школа має все необхідне:

- просторі кабінети;
- комп'ютерний клас з підключенням до мережі Інтернет;
- спортивний майданчик;
- бібліотеку;
- медичний кабінет;
- затишну їдальню.

Працюють спортивні секції та шкільні гуртки.

Інформація для батьків майбутніх першокласників.

ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ВИХОВАННЯ ДИТИНИ:

ЛЮБИ СВОЮ ДИТИНУ! Радій, що вона є, сприймай її такою, яка вона є, не ображай її, не принижуй, не підривай її впевненості в собі, не карай несправедливо, не відмовляй у своїй довірі, дай дитині привід любити тебе.

ОБЕРІГАЙ СВОЮ ДИТИНУ! Захищай її від фізичних та моральних небезпек навіть тоді, коли доводиться поступатися власними інтересами чи навіть ризикувати власним життям.

БУДЬ ГАРНИМ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ СВОЄЇ ДИТИНИ! Прищепи їй повагу до традиційних цінностей, сам живи у злагоді з ними, стався до дитини з почуттям відповідальності. Дитині потрібна дружна родина, в якій шанують і люблять старих, підтримують щирі стосунки з ріднею та друзями. Дитина повинна жити в такій сім'ї, де панує правда, чесність, скромність та гармонія.

ПОГРАЙСЯ ЗІ СВОЄЮ ДИТИНОЮ! Знайди для неї час, розмовляй із нею, грайся, як це їй подобається, сприймай її забави серйозно. Ознайомся зі світом її уявлень.

ПРАЦЮЙ РАЗОМ ЗІ СВОЄЮ ДИТИНОЮ! Допмагай дитині, коли вона хоче взяти участь у роботі. Коли дитина вже підростає, привчай її бути учасником усіх господарських справ. Під час дозвілля та канікул дитина повинна теж підтримувати активну діяльність як у школі так і вдома.

ДОЗВОЛЬ ДИТИНІ НАБУТИ ЖИТТЄВОГО ДОСВІДУ. Дитина визнає лише той досвід, який вона впізнала особисто. Твоя власна досвідченість часто буває зайвою для твоєї дитини. Дай їй можливість нагромадити власний досвід, навіть коли це пов'язано з певним ризиком. Дитина, що її надміру оберігають, дитина, застрахована від будь-якої небезпеки, часом стає соціальним інвалідом.

ПОКАЖИ ДИТИНІ ПЕРЕВАГУ НА МЕЖІ ЛЮДСЬКОЇ СВОБОДИ! Батьки повинні розкрити перед дитиною чудові можливості розвитку та утвердження людської особистості відповідно до особистостей кожного. Водночас дитині слід показати, що будь-яка людина має визнавати й дотримуватися певних меж в своїх вчинках як у родині, так і в колективі, в суспільстві; додержуватися законів і правил співжиття.

ПРИВЧАЙ ДИТИНУ БУТИ СЛУХНЯНОЮ ! Батьки зобов'язані слідкувати за поведінкою дитини, скеровувати її так, щоб її вчинки не задавали прикрощів ні їй самій, ні іншим.

СПОДІВАЙСЯ ВІД ДИТИНИ ЛИШЕ ТАКОЇ ДУМКИ ЧИ ОЦІНКИ, НА ЯКУ ЗДАТНА ВІДПОВІДНО ДО СТУПЕНЯ ЗРІЛОСТІ ТА ДОСВІДУ! Дитині потрібен час, щоб навчитися орієнтуватися в цьому складному світі. Допмагай їй, як тільки можеш, вимагай

від неї власної думки або самостійного висновку лише в тому разі, коли вона здатна на це відповідно до ступеня свого розвитку та набутого досвіду. Приділяй максимум зусиль для розумного виховання своєї дитини. Памятай ! Вихована дитина тобою – це твоє майбутнє! **ДАЙ ДИТИНІ МОЖЛИВІСТЬ ДІСТАТИ ТАКІ ВРАЖЕННЯ, ЩО ЗГОДОМ МАТИМУТЬ ЦІННІСТЬ СПОГАДІВ!** Дитина "живиться" так само, як і дорослі враженнями. Вони дають їй можливість ознайомитися з життям інших людей та з навколишнім світом. Ми впевнені, поради батькам стосовно того, як підготувати дитину до майбутніх навантажень, зробити так, аби її організм не давав збоїв під час навчального процесу і похід за знаннями був їй справді в радість та деяких інших аспектів підготовки до школи, - буде до часу.

Що обмежує успішність дитини

Результат успішного навчання значною мірою залежить від працездатності учня, адже засвоєння навчального матеріалу відбувається тільки в той період часу, коли дитина має "робочий" тонус і може уважно слухати, запам'ятовувати, обдумувати і відтворювати почуте.

Серед причин, які обмежують успішність у навчанні, одне з перших місць посідає загальна ослабленість здоров'я. Фізично ослаблена дитина втомлюється задовго до закінчення заняття, не встигає відпочити за перерву, звичайні для інших учнів вимоги виявляються для неї надмірними. У підсумку накопичується стомлення, а відсутність своєчасного відпочинку призводить до формування хронічної втоми. Особливо важка для дитини ситуація складається при розбіжності очікувань дорослих та її досягнень. Якщо від школяра чекають безумовних успіхів, то неминучі при перевтомі труднощі й невдачі викликають невдоволеність батьків. У підсумку в дитини виникає і підтримується високий рівень тривоги, уявлення про себе, як про безнадійно поганого учня. Це дезорганізує його діяльність і ще більше виснажує. У такому стані дитина не здатна впоратися навіть з тим навчальним навантаженням, яке було цілком їй доступне. А нарікання на лінощі, покарання призводять до того, що вона замикається, стає плаксивою і похмурою, нерідко в неї з'являється негативне ставлення до школи.

На зниження рівня дитячого здоров'я впливають:

- погіршення екологічної обстановки;
- збільшення питомої ваги "синтетичного" харчування, насиченого консервантами та барвниками;
- шкідливий вплив електронної та радіотехніки, побутової хімії;
- зменшення фізичних навантажень;
- "стресогенне" напружене міське життя.

Багато дітей схильні до частих застудних захворювань, що не тільки послаблюють організм, а й ведуть до формування осередків хронічної інфекції: хронічних тонзилітів, гайморитів і т.д. Ці захворювання, які, на перший погляд, не є надто небезпечними, насправді стають причиною хронічного отруєння організму і призводять до зниження загального тону, працездатності, стійкості до навантажень, у тому числі й розумових. Важливою причиною підвищеної стомлюваності багатьох першокласників є й те, що початок шкільного навчання збігається з періодом інтенсивного зростання, так званим ростовим стрибком. У цей період дозрівання нервової регуляції і серцево-судинної системи часто відстає від бурхливого росту кістково-м'язової системи. Зовні доросла дитина насправді виявляється менш стійкою до різних навантажень до того моменту, доки організм знову набуде гармонійної рівноваги. Тим більш уразливою під час ростового стрибка стає ослаблена дитина. Втім тут є й інша небезпека. Трапляється так, що батьки, надмірно опікуючись хворобливою дитиною, заважають формуванню в неї самостійності, умінь долати труднощі, адекватної самооцінки, що зрештою теж позначається на її успішності.

Як зберегти здоров'я і життєрадісність в умовах навчання.

Перш за все, необхідне співвіднесення рівня вимог та режиму навантажень із реальними можливостями учня, з особливостями його здоров'я і працездатності. Тож завдання батьків - не лише зрозуміти, підтримати, допомогти, коли це необхідно, а й так організувати життя сина чи доньки (а при необхідності й усієї родини), щоб шкільні навантаження не призвели до перевтоми, неврозів, порушень постави та зору тощо.

Варто замислитися про режим дня, головне завдання якого - забезпечити високу працездатність нервової системи (тобто здатність у мінімальні терміни досягти максимальних результатів) у години навчальних занять у школі й удома. Якщо дитина день у день в один і той же час лягає спати і прокидається вранці, обідає після повернення зі школи, сідає робити уроки після прогулянки, то їй легше планувати та розподіляти час, швидко включатися в роботу, успішно виконувати її в більш короткі терміни. Режим дня повинен складатися з навчальних занять у школі та вдома; відпочинку з достатнім перебуванням на свіжому повітрі, рухливих ігор або фізкультурних занять; регулярного повноцінного харчування; повноцінного, достатнього за тривалістю сну.

Недосипання зведе нанівець усі зусилля допомогти в навчанні та зберегти здоров'я учня. Воно різко негативно позначається на стані дитини, насамперед психічному: вона стає легко збудливою, часто відволікається, неадекватно реагує на зауваження, не може зосередитися при роботі. Часте недосипання - одна з причин перевтоми і неврозів у школярів.

А потреба уві сні така: для 6-7-річок - 10-11 годин, для учнів 8 років і старших - не менше 9,5 години. Втім, вона залежить і від стану здоров'я. Так, ослаблені діти, ті, що одужують після захворювань, схильні до підвищеної збудливості або стомлюваності мають потребу в тривалішому сні. Крім того, всім першокласникам на початку навчального року рекомендується спати більше, ніж дітям, адаптованим до систематичного навчального навантаження. Це можна зробити за рахунок 1-1,5-годинного денного сну. Денний сон відновлює працездатність організму більшою мірою, ніж будь-який інший вид відпочинку, навіть краще, ніж такі корисні для дітей ігри на свіжому повітрі. Тож, якщо батькам вдасться організувати режим таким чином, щоб школяр міг поспати вдень, його продуктивність під час виконання домашніх завдань помітно зросте, а сам він стане активним і життєрадісним.

Слід обов'язково подбати й про те, щоб дитина щодня проводила достатньо часу на свіжому повітрі, що є потужним оздоровчим фактором, унаслідок якого поліпшується вентиляція легенів, підвищується вміст кисню в крові, нормалізується стан нервової системи. Доведено: якщо дитина перебуває переважно в приміщенні, навіть добре освітленому й забезпеченому джерелом ультрафіолету, в неї швидше втомлюються м'язи спини, знижується вміст фосфору (важливого поживного елементу для нервових клітин) у крові, падає гострота зору.

Зниження рухової активності порушує процеси нормального розвитку, веде до зміни обміну речовин. Тоді як рухова активність тонізує центральну нервову систему дітей, під час руху відбувається активізація нервових клітин усіх ділянок кори головного мозку, підвищується обмін речовин, посилюється виділення гіпофізом гормону росту.

Інша складова успіху - харчування. Практика свідчить, що в багатьох сім'ях батьки стежать за ним менш ретельно, ніж це мало би бути, а в підсумку в їхніх чад виникають порушення апетиту. Для його поліпшення рекомендується давати сирі овочеві салати з рослинною олією, оскільки вони стимулюють вироблення шлункового соку, покращують перистальтику кишечника; варений буряк, малосольні огірки, які мають легку жовчогінну дію, що теж збуджує апетит. Доречною є стимулююча терапія: прогулянки на свіжому повітрі, ігри з водою, заняття фізкультурою. Крім того, їжа завжди буде з'їдена із задоволенням, якщо дитина сама брала участь в її приготуванні. Дуже корисні й такі незаслужено забуті овочі, як ріпа, горох, боби, гарбуз, редиска, і ягоди: смородина, суниця, чорниця, жимолость, малина, обліпиха, плоди шипшини. Вони містять необхідні вітаміни

та мікроелементи в оптимальній кількості. Єдине: потрібно привчити дитину обов'язково мити овочі та ягоди і їсти їх чистими руками, щоб уникнути зараження глистами, яке веде до зниження опірності організму.

Таким чином, чим раніше батьки задумуються про зміцнення фізичного стану свого малюка, тим краще. В адекватних умовах дитина стає більш працездатною, активною, життєрадісною, легше справляється з навчальним навантаженням.

Ще кілька важливих моментів.

Слух, зір, постава теж мають бути в зоні особливої уваги батьків.

Для того щоб зберегти слух дитини, необхідно захищати вуха від переохолодження, лікувати навіть не сильний нежить, оскільки інфекція може легко проникнути з носоглотки в порожнину середнього вуха й викликати його запалення. Слід обережати слуховий апарат і від сильного або тривалого подразника. Особливу небезпеку в цьому сенсі становлять навушники: дуже сильна вібрація барабанної перетинки приводить до її розтягнення, втрати еластичності і в подальшому до зниження слуху. Крім того, в навушниках дитина не орієнтується в звуках навколишнього світу, може не почути шум машини, яка рухається, або інші звуки, які сигналізують про небезпеку. Ще слід пам'ятати про те, що при шумі продуктивність фізичної праці падає на 30 відсотків, а розумової - на 60!

Щоб уникнути напруги зору, слід суворо стежити за освітленістю робочого місця дитини: світло має падати зліва і ззаду (у лівші - праворуч), щоб рука не загороджувала роботу.

Дуже серйозно треба ставитися й до вибору книжок. Купуючи їх, батькам слід звернути увагу на те, щоб папір, на якому вони видрукувані, був цупкий і непрозорий. Аби перевірити це візуально, треба подивитися на сторінки книжки - на них не повинен просвічуватися текст зі зворотного боку. Крім того, не крейдований, оскільки на такому папері текст відсвічує, що погіршує сприйняття і сприяє порушенню зору. Те саме стосується й паперу для зошитів, в яких лінії (фіолетового, зеленого, блакитного або сірого кольорів) мають бути чітко продруковані й водночас збігатися на суміжних сторінках.

Особлива стаття в профілактиці порушень зору - телевізор і комп'ютер. Перегляд телевізора й роботу на комп'ютері необхідно переривати через кожні 15-20 хвилин (рекламні паузи), а відстань від очей до екрана має бути не менше подвійної діагоналі екрана монітора і не менше 1 метра від екрана телевізора.

Неправильна постава справляє негативний вплив на роботу внутрішніх органів:

ускладнює роботу шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, легенів; зменшується життєва ємкість легенів, знижується обмін речовин, унаслідок чого можуть бути поганий апетит, млявість, головні болі, швидка стомлюваність. Дбаючи про правильну поставу своєї дитини, батькам слід пам'ятати, що портфелі й сумки, які носять на одному боці, для школяра не бажані взагалі - їх носіння може призвести до сколіозу.

Ідеальним є ранець. Вага повного ранця не має перевищувати 5-6% ваги дитини, щоб вона не сутулилася і не нагиналася вперед. Загальна вага підручників і всього шкільного приладдя (без ваги ранця або портфеля), якщо учень носитиме його на відстань до 3 км, не повинна перевищувати допустимих гігієнічних норм: для 1-2-класників - 1,5-2 кг. Носіння важкого портфеля може викликати порушення постави, спровокувати викривлення хребта і захворювання нирок. Згідно з санітарно-гігієнічними нормами шкільний ранець має бути виготовлений з гігієнічного водовідштовхувального легкого матеріалу, забезпечений світловідбивачами і еластичними лямками, забезпеченими ремінцями для регулювання довжини. Крім того, на кожному виробі обов'язково має бути проставлене маркування, для якого віку призначений даний ранець. Чим більше відділень в ранці, тим краще. У такому разі в ньому буде більше порядку і потрібну річ не доведеться діставати з дна.

І ще одна невеличка, втім, переконані, важлива порада. Чудовий ефект у навчанні дає спів, який не тільки зміцнює м'язи гортані та голосові зв'язки, а й розвиває фонематичний слух, який відіграє важливу роль для правильного вимовляння звуків. Тому, якщо батьки хочуть, щоб дитина була успішна у вивченні іноземної мови, їм варто записати її в хорову студію

У сучасній освіті однією з актуальних проблем є підготовка дитини до навчання в школі. Школа - це абсолютно нове життя для дитини. Вона створює такі форми регламентації життя дитини, з якими малюк ще не стикався. Готувати дитину до школи необхідно, оскільки уникнути пристосування до шкільного життя неможливо, але частково або дуже значно полегшити його - цілком реальне завдання.

У школі дітей чекає незвична, цікава, але дуже нелегка робота. Вона пов'язана не лише з чисто фізичними зусиллями (треба висидіти довгий 35-хвилинний урок), але і з великою нервовою напругою. Адже навчання вимагає певного темпу засвоєння програмного матеріалу і спрямовано на розвиток складної розумової діяльності.

Більшість першокласників успішно опановують шкільну програму, але для частини дітей радість життя в школі захмарилася невдачами. Вони не в змозі спокійно висидіти урок і зосереджено займатися; дуже скоро починають крутитися, відволікатися. Неуважно слухаючи пояснення учителя, діти недостатньо добре і повно осмислюють матеріал, що пояснюється на уроці. В результаті учбова "заборгованість" з кожним днем стає все більше і більше. Не справляючись з навантаженням, постійно випробовуючи невдачі, діти втрачають інтерес до навчання. Це може навіть стати причиною формування негативного відношення до школи, небажання вчитися.

Особливо важкими бувають перші дні (а для частини дітей навіть перші місяці) перебування в школі: в цей час відбувається складний процес пристосування (адаптації) до нових умов. Для періоду адаптації характерні зміни в поведінці: порушується сон, апетит, спостерігаються підвищена дратівливість, замкнутість, плаксивість, невластиве дитині багатослівність або, навпаки, мовчазність та ін. Це усе зовнішні прояви крайньої нервової напруги, які з часом проходять. Діти звикають до ритму шкільного життя, менше втомлюються; повертається гарний рівний настрій, вони охоче спілкуються з батьками і однолітками, з'являється готовність виконати доручення, що виходять за рамки навчання. Так проходить процес пристосування до школи у більшості дітей. Але для частини першокласників звикання до нових умов виявляється непосильним завданням: вони часто або тривало хворіють, а захворювання ще більше послаблюють їх організм.

Чому так по-різному діти реагують на початковий етап навчання? Питання складне. Серед ряду причин що обумовлюють особливості пристосування різних дітей до школи, первинне значення мають стан здоров'я, рівень біологічної зрілості, а також розвиток тих умінь і дій, які потрібні для процесу навчання.

Звідси слідує висновок: дитину треба обов'язково готувати до навчання в школі. Така підготовка включає і зміцнення здоров'я, і своєчасне придбання дітьми необхідних для навчання навичок. Запорука успіху - об'єднання зусиль лікарів-педіатрів, батьків і вихователів.

Таким чином, перша турбота батьків майбутніх першокласників, не відвідуючих дитячий сад, - проведення своєчасного і повного медичного огляду дитини, а потім - виконання усіх призначень лікаря.

Дані медичних оглядів є основою для визначення готовності дитини до навчання в школі. Діти здорові, фізично витривалі, з нормальним фізичним розвитком, з високою опірністю (рідко, неважко і нетривало хворіють) легко переносять адаптацію, без утруднень справляються з учбовим навантаженням. Ослабленість організму, часті захворювання, хронічні хвороби - ось чинники ризику відносно готовності дитини до вступу до школи. До цієї групи відносять також дітей, біологічний рівень зрілості яких відстає від вікового. Остаточного питання про можливість почати навчання в школі з шести років вирішує лікар. І якщо, за його висновками, потрібно рік почекати, батькам не слід домагатися перегляду цього рішення.

Як готувати дитину до майбутнього навчання в школі?

Ці ради адресовані і тим, чиї діти відвідують дитячий сад.

Передусім створіть у себе вдома умови, які сприяють нормальному зростанню, розвитку і зміцненню здоров'я дітей. Чітке і строге виконання режиму дня привчає дитину до певного розпорядку: в один і той же час лягати спати, прокидатися, приймати їжу, грати, займатися. При достатній тривалості нічного і денного сну (у сумі приблизно 12 годин) діти не стомлюються, із задоволенням не лише грають і пустують, але і займаються - малюють, вирізують, виконують нескладні роботи по дому.

Пам'ятайте про користь свіжого повітря - це справжній елексир здоров'я. Приблизно половину часу (тобто близько 6 годин) діти повинні знаходитися в стані активної діяльності. Відомо, що найбільшу користь приносять спільні з батьками заняття. Нехай міцно увійдуть до устрою життя вашої сім'ї ранкова зарядка, лижні і пішохідні прогулянки, екскурсії, походи, посильна фізична праця, купання в річці. Не забувайте і про загартування: воно надійно підвищує опірність дитячого організму. Скільки радості доставить це вам і вашим дітям! Витрати енергії на активне зростання і велику рухову активність повністю компенсуються тільки повноцінним і регулярним харчуванням. Важливим показником готовності дитини до шкільного навчання є розвиток тонкої моторики, рухових навичок кисті. Чим більше і різноманітніше робота кисті, тим краще і швидше удосконалюються її рухи.