

Поради для батьків, як підготувати майбутнього першокласника до школи

Для кожного початок навчання у школі – один з найважливіших і найцікавіших етапів. Як підготувати дитину, щоб процес адаптації до нового ритму життя відбувався менш помітно? Пропонуємо кілька дієвих порад, які стануть у пригоді батькам майбутніх школярів.

Вмотивуйте дитину навчанням

На першокласника у школі чекає багато всього нового та цікавого! Саме від того, як ви налаштуєте свою дитину, залежить, із якими емоціями вона очікуватиме на навчання та чи почуватиметься щасливою від цих думок.

Поясніть, що школяр вже не малюк і попереду важливий етап дорослішання і новий статус. Практично усі діти мріють якнайшвидше подорослішати!

Поясніть, що знання дають багато можливостей у житті, чим їх більше, тим більший вибір професій та шляхів до здійснення найзаповітніших мрій! Фундамент знань, а також вміння вчитися закладаються саме у школі. Відштовхуйтесь від інтересів дитини. Якщо малюк цікавиться, наприклад, дослідями, поясніть, які знання він зможе здобути на уроках природознавства, фізики, хімії у майбутньому.

Поясніть, що у школі багато цікавого – нові друзі, змагання, різні активності та захопливі уроки.

Оберіть навчальний заклад та познайомтеся з майбутнім учителем

Яку школу обрати для своєї дитини? Над цим питанням замислюються кожен батьки майбутніх школярів. І насправді вибір доволі великий і не з легких. Обрати можна серед численних державних чи приватних шкіл, окрім того з кожним роком в Україні стає популярнішим домашнє навчання та відвідування онлайн-шкіл. Тож, якщо ви обираєте зі шкіл-офлайн, пропонуємо критерії, від яких варто відштовхуватись у своєму виборі.

- **Розташування закладу.** У початкових класах школа має бути поряд, чим ближче, тим менше часу і, відповідно, енергії витрачається на дорогу. Це надзвичайно важливо для дітей молодшого шкільного віку.
- **Учитель.** Перший вчитель відіграє надзвичайно велику роль у житті школяра. Не наскільки важливий сам заклад, як учитель, який проводить більшість часу із дітьми та закладає основи шкільних знань. Тож, обираючи школу, обирайте педагога, якому зможете довірити свою дитину. Важливий не лише професіоналізм вчителя, а й любов до дітей.
- **Побутові умови.** Зверніть увагу на чистоту в класах та коридорах, облаштування дитячих туалетів та шкільної столової. Поцікавтеся, як організоване харчування для школярів. Це не дрібниці, які прямо чи опосередковано впливають на здоров'я школярів.
- **Престижність закладу та рівень дисципліни.** Поцікавтеся, який рейтинг школи серед інших закладів вашого регіону, які активності проводяться у позаурочний час, які правила існують для школярів та інше.
 - Насправді нюансів багато! Головне – вашій дитині має бути комфортно навчатися у вибраній школі.
 - З квітня по серпень у форматі ігрових занять триватиме знайомство майбутніх першокласників зі школою та вчителями. Тож найближчим часом у вас буде

можливість зробити екскурсію обраним закладом зі своїм малюком, познайомитись з учителем та обговорити з дитиною, що сподобалось у школі найбільше.

Заздалегідь підготуйте робоче місце та придбайте шкільне приладдя

Між ефективністю навчання дитини і зручністю її робочого місця існує пряма залежність. Зручні меблі та добре освітлення дозволяють зберегти здоров'я очей та хребта школяра.

При облаштуванні робочого місця майбутнього першокласника зважайте на кілька правил:

- Робоче місце має бути ізольоване від ігрової зони, добре освітленим та розташовуватись поблизу вікна. Привчіть дитину робити перерву кожні 20-30 хвилин та дивитися у вікно. Це дозволяє переключити увагу та дати можливість перепочити очам.
- Забезпечте робоче місце додатковим джерелом освітлення з можливістю регулювання кута освітлення. Якнайкраще використовувати матову лампу розжарювання потужністю 60-75 Вт.

Для того, щоб уникнути тіні, настільна лампа має розташовуватись з протилежного боку від руки, що тримає ручку. Отже, для правші – зліва, для шувльги – справа.

- Для формування правильної постави під час сидіння тіло дитини має одночасно торкатися полу (підніжки), сидіння та спинки стільця, утворюючи три кути по 90° – між колінами і полом, між спиною та стегнами, у ліктях.
- Висота стільниці робочого стола має бути на кілька сантиметрів нижчою за рівень грудей дитини. При сидінні учень має зручно спиратися ліктями, не сутулячись, і діставати ступнями до підлоги. Отже, якщо зріст дитини менше 120 см, то висота стола має бути не більше 52 см, при зрості 120-150 см – з висотою 52-61 см. Стандартний стіл висотою 75 см, можна використовувати при досягненні зросту не менше 150 см.

Для учня буде ідеальним стіл-трансформер, з нахилом стільниці 15°.

- Оптимальний розмір стільниці – 120х60 см. Цього цілком достатньо для розміщення необхідного – зошитів, підручників та канцелярського приладдя. Якнайкраще, щоб вона була матової текстури, глянцева утворює відблиски та підвищує стомлюваність очей.

Розробіть розклад дня та звикайте разом до режиму дня

Режим дня для першокласника – основа основ. Його дотримання дозволяє розподіляти час та сили упродовж дня, чергуючи навчання, активний відпочинок, інші повсякденні завдання та здоровий повноцінний сон. Це сприяє гармонічній адаптації майбутнього першокласника до нової ролі учня, все встигати, мати добре самопочуття та гарний настрій.

Графік першачка має бути приблизно таким.

Розклад дня першокласника	
7:00 Прокидання, підйом	15:00 — 16:00 Прогулянка, рухливі ігри на свіжому повітрі
7:00 — 7:30 Ранкова зарядка, водні процедури, прибирання ліжка	16:00 — 16:15 Полуденок
7:30 — 7:50 Сніданок	16:15 — 17:30 Виконання домашніх завдань
7:50 — 8:15 Дорога до школи	17:30 — 19:00 Прогулянка на свіжому повітрі, заняття у гуртках
8:30 — 13:00 Заняття у школі	19:00 — 19:20 Вечеря
13:00 — 13:30 Дорога зі школи додому або прогулянка	19:20 — 20:45 Вільний час, читання книг, тихі ігри
13:30 — 14:00 Обід	20:45 — 21:00 Гігієнічні процедури, підготовка до сну
14:00 — 15:00 Післяобідній відпочинок або денний сон	21:00 — 7:00 Сон

Для того, щоб дитині було простіше адаптуватися з початком навчання у школі до нового ритму життя, поступово підготуйте її до режиму дня. За кілька місяців почніть дотримуватись адаптаційного режиму — дитина має звикнути засинати і прокидатися в один і той же час, чергувати розумові і фізичні навантаження.

Першокласники надзвичайно емоційні, тому дотримання режиму дозволяє запобігати перевантаженню, які викликають перевтому, зниження концентрації уваги, розсіяність та, як наслідок, емоційну нестійкість. Завдяки дотриманню розкладу дня дитина стає більш стресостійкою, краще запам'ятовує новий матеріал, з цікавістю навчається та з інтересом пізнає навколишній світ.

Бажаємо успіхів!!!