

Рекомендации родителям, ребенок которых пошел в первый класс.

При поступлении в 1 класс ребёнок попадает в новую школьную обстановку. Период адаптации к школе может сопровождаться ухудшением здоровья ребенка, снижением сопротивляемости к простудным заболеваниям, нарушением сна, аппетита.

Основой адаптации ребенка к школе должен стать правильно организованный режим дня, предусматривающий достаточный отдых на свежем воздухе, сон, двигательную активность ребенка.

Родителям первоклашек необходимо помнить!

Занятия для учеников 1 класса должны проводиться:

- пять дней в неделю,
- в первую смену,
- с 40-минутной переменной в середине учебного дня,
- без оценок и домашних заданий.

Образовательный процесс должен предусматривать:

- «ступенчатый» режим обучения (в первом полугодии в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; - во втором полугодии (январь – май) - по 4 урока по 45 минут каждый);
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти;
- максимальная недельная образовательная нагрузка не должна превышать более 4 уроков в день и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет дополнительного урока физической культуры.
- отсутствие сдвоенных уроков;
- с целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения школьников начальных классов на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.
- наличие для каждого обучающегося удобного рабочего места за столом в соответствии с его ростом, а также состоянием зрения и слуха.

Ребенку после школы ему необходимо обязательно пообедать и отдохнуть. Ни в коем случае не садиться сразу за уроки. Желательно, чтобы отдых проходил в активных играх на свежем воздухе. По гигиеническим нормативам время прогулки для школьников младших классов должно составлять 3-3,5 часа.

В режиме дня ребенка обязательно предусматривается время на занятия по интересам, на чтение и просмотр телепередач (не более 40-45 минут в день), занятий компьютером (15 минут в день). Особенно важен для ребенка достаточный по продолжительности ночной сон, первокласснику необходимо спать 11,5 часов в сутки, включая 1,5 часа дневного сна в хорошо проветренной комнате.

Создайте для своего первоклассника благоприятные условия для адаптации к школе!

Рабочее место школьника.

От того, как организовано рабочее место школьника, зависит не только его успеваемость, но и его здоровье. К сожалению, современная статистика здоровья школьников показывает, что только 10-15% выпускников общеобразовательных учебных заведений имеют удовлетворительное здоровье. Большая часть учащихся приобретает как минимум одну, а иногда и целый букет «школьных» болезней. Причиной этого становится не только высокая загруженность ребёнка, особенно в средних и старших классах, но и условия, в которых он обучается и выполняет домашние задания.

Рекомендации по организации рабочего места школьника дома.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.



Стул должен иметь невысокую спинку. 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. Такое положение ребенка не вызовет впоследствии близорукости или сколиоза. Школьникам необходимо объяснить, что нельзя опираться грудью о край парты (стола); расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев.

Для отделки учебной мебели оптимальными являются цвета светло-зеленый или натурального дерева. Отделка мебели должна обеспечивать возможность проведения влажной дезинфекции. Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать.

О мерах предупреждения заболевания острыми кишечными инфекциями.

Острые кишечные инфекции представляют собой большую группу инфекционных болезней, объединенных по наличию общего для них признака - диареи (понос, жидкий стул).

Для кишечных инфекций характерна летне-осенняя сезонность, именно в этот период резко повышается заболеваемость данными инфекциями. Это связано с появлением таких факторов передачи возбудителя как купание в водоемах, усиленное потребление овощей, фруктов, ягод. Кроме того, высокие температуры окружающей среды способствуют более интенсивному размножению возбудителя в продуктах.

С наступлением осени увеличивается заболеваемость острыми кишечными инфекциями в организованных детских коллективах, причиной этого является прежде всего занос инфекции вновь принимаемыми детьми и возвращающимися после временного (2-3 мес.) отсутствия.

Чаще всего регистрируются дизентерия, сальмонеллезы, заболевания, вызываемые многочисленными группами бактерий. На сегодняшний день наиболее актуальными являются кишечные инфекции, вызванные рота-, норовирусами, а также энтеровирусами.

Клинические проявления кишечных инфекций характеризуются нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта (жидкий стул, боли в животе) и симптомами интоксикации организма (повышении температуры, рвота, снижение аппетита). Развитие клинической картины заболевания зависит от возраста больного, состояния иммунной системы, наличия хронической патологии. Особенно тяжело болеют дети младшего возраста, ослабленные люди.

Для предупреждения заболевания острыми кишечными инфекциями необходимо соблюдать простые правила:

- не употреблять для питья не кипяченую воду
- не купаться в загрязненных водоемах
- не допускать совместного хранения сырых и готовых пищевых продуктов
- не употреблять бахчевые культуры (арбузы, дыни), приобретенные в разрезанном виде
- перед употреблением в пищу следует тщательно промывать овощи и фрукты
- не употреблять скоропортящиеся продукты с истекшим сроком годности (молоко, кисломолочные продукты, мясо, колбасы, рыба)
- использовать фляжное молоко, молоко купленное на рынке у частных лиц только после кипячения.

Кроме того, важное значение имеет своевременное установление болезни и правильное лечение. При первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу, пройти полный курс лечения. Несвоевременная терапия может привести к затяжному течению, человек может стать хроническим больным.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. В настоящее время в широкой продаже имеется большое количество различных лекарственных средств, в том числе антибиотиков, бесконтрольное употребление которых может нанести серьезный вред здоровью, привести к формированию у возбудителей инфекции устойчивости к антибактериальным препаратам.

Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острыми кишечными инфекциями и сохранить ваше здоровье и здоровье ваших близких!