

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.



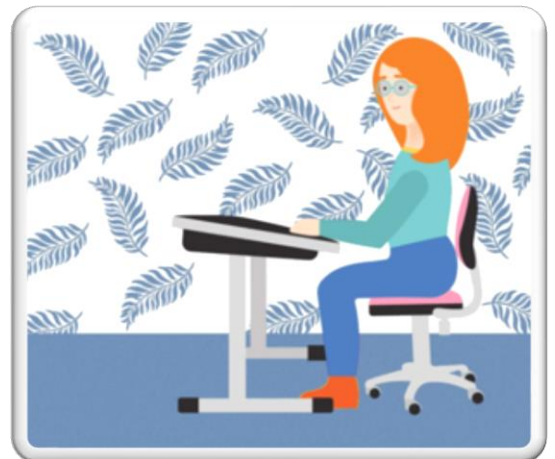
Поясніть, що у школі багато цікавого – нові друзі, змагання, різні активності та захопливі уроки.

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 шульги – 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.

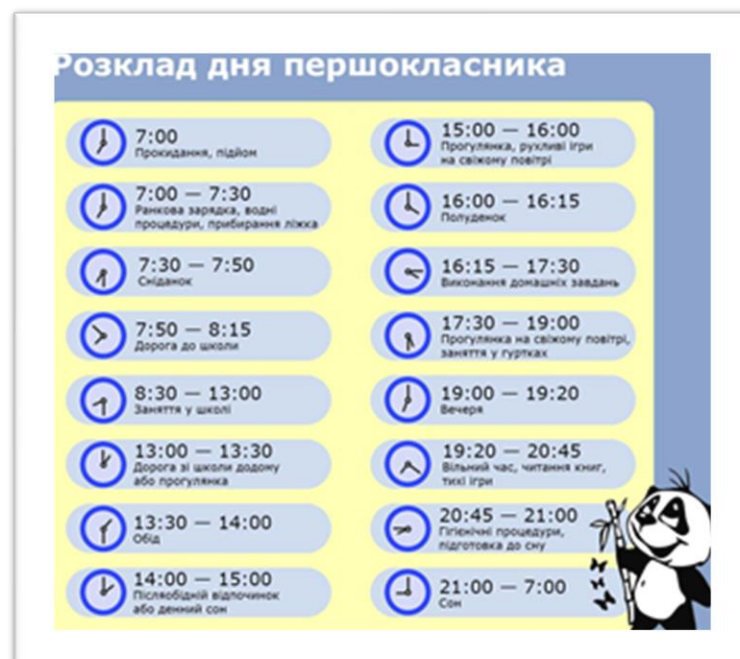
Для учня буде ідеальним стіл-трансформер, з нахилом стільниці 15°.

➤ Оптимальний розмір стільниці – 120x60 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.



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.

Першачки надзвичайно емоційні, 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.

При підготовці матеріалу використані інтернет-ресурси

Джерело <https://vseosvita.ua/news/chotyry-porady-dlia-batkiv-iak-pidhotuvaty-maibutnoho-pershoklasnyka-do-shkoly-38992.html>