*ПОРАДИ*

*батькам майбутніх першокласників*

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 тонусу, 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, уміння 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 у сні така: для 6-7-річок — 10-11 год., для учнів 8 років і старших — не менше 9,5 год. 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-го-динного 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 удасться 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 кишковика; 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 задумаються 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 несильний нежить, оскільки інфекція може легко про­никнути з носоглотки в порожнину середнього вуха й викликати його запалення. Слід оберігати 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 ЗО 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 хв. (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 у 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.