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 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 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 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 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 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 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 видруковані, був цупкий і непрозорий. Аби перевірити це візуально, треба подивитися на сторінки книжки - на них не повинен просвічуватися текст зі зворотнього 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.

 Готуємось до школи

 (поради батькам майбутніх першокласників)

1. Поясніть дитині, що дорослі ходять на роботу; для діток робота - дитсадочок, а для старших - школа. Розкажіть, що всі колись ходили до школи: і бабуся, і дідусь, і мама, і тато.

2. Дуже часто причина негативного ставлення дитини до школи криється у відношенні батьків. Батьки "заражають" дітей своїми хвилюваннями, побоюваннями і малюк починає сприймати школу як невідому загрозу. Налаштуйте дитину позитивно, розкажіть, що у неї з'явиться багато нових друзів, що кожен день вона буде дізнаватися багато цікавого. Згадайте веселі історії зі свого шкільного життя. Можна пограти у "Школу". Нехай учителем у цій грі буде мама чи бабуся, а дитина - учнем, а потім поміняйтесь ролями.

3. Разом з дитиною виберіть найкраще шкільне приладдя: ручки, пенали, зошити, олівці, рюкзак, пластилін, альбоми. Нехай дитина поміряє новеньку форму, відчує себе дорослим, склавши все у рюкзак.

4. Якщо дитина захоче помалювати в новому альбомі чи зошиті, або зліпити зі "шкільного" пластиліну динозаврика - не забороняйте їй.

5. Обов'язково постійно цікавтеся розвитком, навчанням і поведінкою ваших дітей, для цього відвідуйте всі заняття, батьківські збори, зустрічайтесь з керівником і вчителями школи.

6. Щоденно цікавтеся навчанням дитини. Радійте її успіхам, допомагайте узагальнювати, співставляти, аналізувати вивчене, прочитане, побачене. Не дратуйтесь із-за кожної невдачі, що спіткає дитину, не карайте і не ображайте її гідність, а допоможіть зрозуміти і усвідомити помилки недоробки і загартуйте її силу волі своєю допомогою і розумінням.

7. Обов' язково надавайте посильну допомогу школі (квіти, озеленення, оформлення кутків класу, ремонт приміщення, участь у концертах, зборах).

Що повинен знати школяр, ідучи до школи:

1. Домашню адресу і телефон;

2. Місце праці батьків, їх посади;

3. Шлях від школи додому і назад;

4. Знати і виконувати правила дорожнього руху, вміти поводити себе на вулиці в школі;

5. Відкривати і закривати двері квартири;

6. Чітко відповідати на запитання дорослих;

7. Привчайте дитину до самонавчання й самоконтролю у виконанні домашніх завдань і обов'язків. Надавайте розумну допомогу у їх виконанні. Важливо викликати інтерес до навчання, але не муштрою і силою, а добрим словом, підтримкою, порадою, терпінням і ласкою.

8. Не акцентуйте увагу лише на навчанні. Дитинство у 6 років не закінчується.

Скоро до школи.

Яку дитину можна назвати готовою до навчання у школі?

Психологічна готовність до навчання у школі не полягає в умінні читати і писати. Дітям до школи читання і письмо у кращому разі не шкодять, цифри і літери сприймаються ними як чергова частинка навколишнього світу, і діти швидко втрачають до них інтерес. Надмірний обсяг інформації не розвиває взагалі нічого.

А для чого ж школа, як не для того, щоб навчити малюка читати, писати, рахувати? Що він робитиме у першому класі? Нудьгуватиме? Розважатиметься?

Заняття в різних гуртках із підготовки дитини до школи, звісно, розширює кругозір і загальну обізнаність, але тільки "сильних", здібних дітей. "Слабким" таке навчання до школи найчастіше шкодить, оскільки створює додаткове навантаження на нервову систему, яку діти цього віку витримувати не можуть. Крім того, якщо в дитини до 7 років сформувати неправильні навички читання або письма, її потім неймовірно важко буде перевчити!

Головний пріорітет у питанні освіти дитини на етапі підготовки до школи, як і всього періоду дошкільного дитинства, має належати загальному розвитку дитини. Саме це заезпечує подальшу успішність навчання дитини у школі і означає, що педагоги дошкільних установ і батьки, діти яких ідуть у школу, повинні піклуватися про те, щоб у першокласників були сформовані загальні здібності та якості особистості, необхідні для здійснення принципово нової для них навчальної діяльності.

Серед головних складових поняття "готовність до школи" - розвиток допитливості й пізнавальної діяльності й пізнавальної активності, вміння самостійно і вирішувати прості розумові завдання. Головне в дошкільному навчанні - розвиток потенційної здатності дізнаватися нове, тому на етапі дошкільного дитинства знання, вміння і навички розглядаються не як самоціль, а як засіб розумого розвитку. Їхній обсяг не повинен первищувати вікових можливостей дітей і дублювати шкільні навчальні програми.

Найважливіші показники рівня підготовки дитини до школи:

1. Добре розвинене мовлення;

2. Сприйняття;

3. Наочно - образне мислення, вміння:

- елементарно міркувати;

- порівнянювати предмети, знаходити відмінність і схожість;

- виокремлювати ціле і його частини;

- групувати предмети за його ознаками;

- робити прості висновки й узагальнення тощо.

Важливо, щоб майбутній учень умів спілкуватися з оточуючими, вмів підкорятися вимогам однолітків і дорослого, розуміти, що не все залежить від нього.

Важливо також, щоб дитина вміла керувати своїм тілом, добре рухалася і орієнтувалася в просторі, щоб у неї була розвинена дрібна моторика рук, а також скоординовані рухи очей і рук.

Важливим компонентом готовності до школи є особистісна готовність і бажання дитини прийняли нову соціальну позицію школяра, бажання вчитися, позитивно сприймати образ школи. На жаль, часто батьки не надають належної уваги цього компоненту.

Змістовна складність зауваженої проблеми полягає у тому, що у багатьох дітей не складається об'єктивне уявлення про школу: воно або надто ідеалізується, неадекватно оптимістичне, або надто негативне: школа викликає побоювання (як щось чуже, тривожне, небезпечне).