

Поради батькам, як зібрати та підготувати дитину до навчального закладу!



Пройдіть профілактичний медичний огляд.

Якщо ви ще не обрали свого лікаря і не підписали декларацію з педіатром чи сімейним лікарем для дитини, то саме час це зробити! До свого лікаря ви завжди зможете звернутись як для діагностики і лікування, так і

для організації та проходження профілактичних медичних оглядів.

Важливо перед початком нового навчального року пройти профогляд, щоб пересвідчитись, що зі здоров'ям дитини усе гаразд, отримати довідку для навчального закладу і корисні поради від вашого лікаря про профілактику хвороб у організованих колективах.

Також, лікар вашої дитини за необхідності направить на вакцинацію, базові аналізи чи до вузьких спеціалістів (це не обов'язково, якщо немає медичних показань), і видасть необхідну для навчального закладу довідку. В довідці про результати обов'язкового медичного профілактичного огляду лікар зазначить групу для занять фізичною культурою. А у разі, якщо дитина має певне захворювання, то за рішенням одного з батьків, в цій довідці може бути зроблено відповідний запис.

Перевірте, чи є у дитини усі необхідні щеплення.

Календарем профілактичних щеплень визначено найоптимальніший час уведення вакцин для найефективнішого захисту дітей від інфекційних хвороб, тому надзвичайно важливо, щоб дитина отримувала свої щеплення вчасно. Перед початком навчального року надолужте усі пропущені щеплення.

Придбайте необхідні для школи речі.

Існують чіткі вимоги до шкільного одягу та приладдя. Наприклад, безпечний і якісний шкільний рюкзак має важити не більше 1 кг, мати ортопедичну спинку і світловідбивні елементи, якісну фурнітуру тощо.

Загальна вага підручників із розрахунку на один навчальний день у комплекті з приладдям, не враховуючи вагу рюкзака, не має перевищувати:

I–II клас – 1,5–2,0 кг;

III–IV клас – 2,0–2,3 кг;

V–VI клас – 2,3–3,0 кг;

VII–VIII клас – 3,0–3,5 кг;

IX–XII клас – 3,5–4,5 кг.

Шкільна форма/одяг має містити щонайменше 50% натуральних волокон, а блузки і сорочки для дітей молодших і середніх класів мають бути

виключно натуральними. Зверніть увагу, що шкільний одяг не повинен обмежувати рухи дитини та має забезпечувати тепловий комфорт організму відповідно до сезону року.

Розробіть та дотримуйтесь розпорядку дня.

Встановіть режим дня, який наближений до графіку дня навчального закладу та привчайте до нього дитину. Це допоможе дитині адаптуватися до нового розпорядку.

Подбайте про робоче місце дитини.

Щоб зберегти здоров'я дитини, дуже важливо, щоб вона навчалася у сприятливих умовах, як в початковому закладі так і в домашніх умовах.

При організації робочого місця мають велике значення: висота стола та стільця, стілець обов'язково має мати стінку, за потреби підставка під ноги, достатній рівень освітлення на робочій поверхні стола. Навчіть дитину правильно сидіти під час виконання домашніх завдань (між корпусом тіла і краєм стола повинен залишатися вільний простір приблизно 5 см., руки повинні вільно лежати на столі, ноги мають бути зігнуті в колінних та кульшових суглобах приблизно під прямим кутом);

Привчіть дитину дотримуватись особистої гігієни.

Мити руки перед їжею і після туалету – найпростіше правило, яке захистить вашу дитину від десятка хвороб.

Налаштуйтеся психологічно.

Психологічний комфорт дуже важливий як для дітей, так і для батьків.