



# Ребенок в школе и дома

## Памятки родителям и учителям



# Обращаем внимание на осанку

1. Косная система ребенка  
пребывает в состоянии активного  
развития и формирования



## 2. Неправильная посадка приводит к возникновению искривления позвоночника: кифоз, сколиоз, кифосколиозом.



3. Сильно выраженные искривления осанки могут привести к:  
заболеванию сердца, легких,  
почек, печени, селезенки и др.

Признаки сколиоза:



Перекошены плечи

Искривлен позвоночник

Перекошен таз

4. Чтобы ребенок всегда сохранял правильную осанку, необходимо: ставить ему стул, имеющий высокую и прямую спинку, стул рекомендуется подвигать ближе к столу.



- Для ребенка имеющий рост 110-115 см, следует приобрести стол высотой 48 см, стул – 28 см



- рост 116 -130см, стол -54см, стул -32см

- рост более 130см, стол60см, стул-36см



! Если у семьи нет возможности менять столы и стулья, и приобретен стандартный стол и стул, то под ноги рекомендуется ставить небольшую скамеечку, чтобы ноги удобно стояли и не затекали.





! Родители должны следить за  
правильной посадкой дома.

! Могут помочь занятия спортом или  
танцами...



# ! Желательно чтобы дома был спортивный уголок



дома



дома



на даче

# Нормы общего веса ранца



1,5 – 2кг. – для 1-3 классов

2 – 2,5кг. – для 4 классов



# Требование к одежде ШКОЛЬНИКОВ

1. Одежда должна соответствовать времени года и погодным условиям;



2. Не одевать ребенка слишком тепло или слишком холодно;

3. Одежда должна быть достаточно просторной;

4. Одежда должна быть из тканей легко пропускающих воздух;



5. Одежда должна быть сшита из натуральных тканей (хлопчатобумажных, льняных)



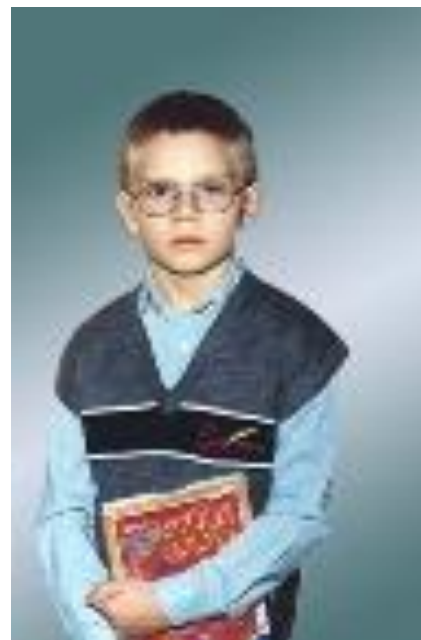
6. Фасон одежды должен быть такой, чтобы одежда не препятствовала поверхностному кровообращению и лимфообращению

! ( не должно быть тугих резинок)



# Обращаем внимание на зрение

1. Гигиеническая наука рекомендует ребенку сохранять между рабочим полем и глазами расстояние в пределах 30-35см.





- Если это расстояние ребенок будет выдерживать то глаза будут испытывать минимальную нагрузку





## 2. Признаки нарушения зрения:

- ребенок подносит предметы ближе к глазам;
- часто трет глаза;
- постоянно прищуривается;
- силясь рассмотреть предмет, морщит лоб;



3. Чтобы сохранить зрение ребенка в хорошем состоянии нужно:

- чередовать занятия, требующие большую нагрузку на глаза, занятия должны быть не более 15-20 мин.



- домашнее задание следует выполнять не по всем предметам сразу, а делать паузы между ними;



- читать следует только сидя за столом (чтобы расстояние рабочего поля не менялось, частая смена рабочего поля приводит к утомлению глаз);





- не читать против света; отдавать предпочтение естественному освещению;



- у ребенка работающего за  
столом д.б. правильно  
расположен источник  
света ( у правшей слева, у  
левшей справа)



- На рабочем столе как можно меньше д.б. блестящих предметов ( из стекла, металла, пластмассы, т. к. они могут отражать свет, этот свет раздражает глаза и тем самым утомляет их)



*Mebelika.ru*





# ЦВЕТ



Помещение в котором ребенок делает уроки, должно быть в розовых - бодрящих тонах.

Помещение в котором ребенок отдыхает, должно быть в светло-коричневых тонах.

Если глаза у ребенка устали рекомендуется смотреть на что-нибудь зеленое.



# Как долго нужно провожать ребенка в школу?

## Важные моменты:

- Степень самостоятельности ребенка
- Степень удаленности школы от места жительства ребенка





- Наличие на пути у ребенка, идущего в школу, улиц с интенсивным движением транспорта



- Большинство родителей, имеющих даже очень самостоятельных детей, предпочитают их провожать и встречать, пока ребенок адаптируется к школе, пока не привыкнет к новому образу жизни



- Это является мощной психологической поддержкой для ребенка



# Советы по которым можно определить готов ли ваш ребенок к самостоятельности

- Знать правила дорожного движения





- Хорошо знать путь от дома к школе и наоборот



- Знать правила пользования общественным транспортом





# Лучшее время для выполнения домашнего задания

- Лучшим временем для выполнения домашнего задания является время от 16.00 до 17.00



- Ребенок чувствует себя отдохнувшим и бодрым;



- К этому времени  
восстанавливаются жизненные  
силы организма, а мозг готов к  
работе к усвоению материала.

