

Подготовка к школе.  
Полезная информация  
для родителей

# 6 шагов подготовки к школе



01

Организация рабочего пространства

02

Подбор школьной одежды и обуви

03

Подбор ранца

04

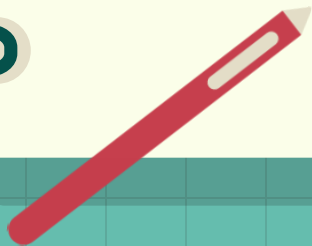

Психологическая подготовка

05

Организация режима для, режима питания

06

Особенности работы с гаджетами



# ШАГ 01 **Организация рабочего пространства**



Рабочий стол и стул для ребенка должны регулироваться по высоте:

Группа роста, мм	Высота над полом крышки стола, мм	Высота стула, мм
1000-1150	460	260
1151-1300	520	300
1300-1450	580	340
1450-1600	640	380
1600-1750	700	420
Свыше 1750	760	460

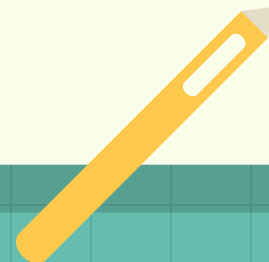
- Рабочее место ребенка должно находиться в самом светлом месте комнаты
- Если ребенок правша, то свет должен падать слева. В комнате должно быть светло.
- Спина должна быть прямой и опираться на спинку стула
- Стопы ребенка должны стоять на полу, локти находятся на поверхности стола

## ШАГ 02 **Подбор школьной одежды и обуви.**



В течение дня ребенок потеет, поэтому нательное белье тоже должно быть из натуральных тканей

- Выбирайте одежду из натуральных тканей
- Конструкция одежды не должна стеснять движения ребенка. Избегайте давящих резинок (например: для девочки лучше приобрести сарафан или платье вместо брюки на резинке; для мальчика лучшим выбором будет брюки на резинке вместо брюк с ремнем).
- Одежда должна соответствовать размеру
- Сменная обувь должна быть по стельке на 0,5 см больше длины стопы ребенка, удобной и легкой, так как ребенок носит ее в школу постоянно. В конструкции обуви должна быть широкая носочная часть, стелька из натуральных тканей и отверстия для вентиляции



## ШАГ 03 **Подбор ранца**

Основные критерии:

- Вес ранца (вес пустого ранца должен быть начальные классы - 700г, средние и старшие классы - не более 1000г)
- Конструкция ранца (высота 30-36 см, ширина сопоставима с шириной плеч)
- Широкие лямки (3,5-4,5 см)
- Формоустойчивая спинка и жесткое дно (для равномерного распределения нагрузки на спину)
- Легкий, прочный, непромокаемый текстиль
- Светоотражающие элементы (безопасность!)



## Психологическая подготовка

### ШАГ 04



Ребенок воспринимает школу через отношение к ней родителей.  
Чем спокойнее родитель, тем легче ребенку войти в новый коллектив и обрести друзей.

Чего не стоит делать в присутствии школьника:

1. Негативно высказываться об учителе/школе
2. Негативно высказываться о других обучающихся
3. Критиковать методы обучения
4. Не вступать в конфликтные ситуации с родителями одноклассников

### Полезные привычки родителей

1. Корректное и уважительное поведение в родительском чате
2. Проявлять интерес к жизни класса
3. Больше общаться с ребенком, транслируя свой позитивный опыт/отношение к учебе

Когда дети чувствуют себя хорошо, они ведут себя хорошо.  
Как мы помогаем им чувствовать себя хорошо?  
Мы принимаем их чувства?

# ШАГ 05

## Режим дня

- Достаточный сон
- Адекватное питание (4-5 раз в день, полноценное и сбалансированное включая овощи, фрукты, мясо/курица/рыба, крупы, молочные продукты)
- Начало выполнения уроков через 1-1,5 часа после возвращения из школы

Возраст	Продолжительность сна
0-3 мес	12-18 ч
4-11 мес	14-15 ч
1-3 лет	12-14 лет
3-5 лет	11-13 ч
6-12 лет	10-11 ч
13-18	8-9 ч
18+	7-9 ч

# Особенности работы с гаджетами

## ШАГ 06

- !Ограничение времени использования
- Если ребенок пользуется ноутбуком, необходима дополнительная клавиатура СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов

возраст среды обитания"	Время на уроке, мин	Сумма времени в школе, мин	Сумма времени в день, включая досуговую деятельность, мин
6-7 лет	15	20	-
1-2 кл	20	40	80
3-4 кл	25	50	90 (1 час 30 мин)
5-9 кл	30	60	120 (2 часа)
10-11 кл	35	70	170 (2 часа 30 мин)



# Что и где прочитать?

1. Семёнова О.А. Помощь детям с дефицитом произвольной регуляции деятельности и произвольного внимания [Электронный ресурс] // URL: <https://studylib.ru/doc/2090496/s-deficitom-proizvol.-noj-regulyacii-deyatel.-nosti>

2. Уильям Сирс, Марта Сирс. Воспитание ребенка от рождения до 10 лет 2007г.



3. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили





# Спасибо!

Задать вопрос?

[cozdpco@yandex.ru](mailto:cozdpco@yandex.ru)