

Консультация для родителей «Что должны знать родители будущего первоклассника»

Существуют нормативные акты, устанавливающие критерии безопасности и безвредности для человека факторов окружающей его среды и требования к обеспечению благоприятных условий его жизнедеятельности - это СанПиН.

По СанПиНу работают как детские сады, так и школы, он является неотъемлемой частью их «жизни». Данные нормативы направлены в первую очередь на охрану здоровья обучающихся при осуществлении деятельности по их обучению и воспитанию в общеобразовательных учреждениях.

Настоящие санитарные правила устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к:

- размещению общеобразовательного учреждения;
- территории общеобразовательного учреждения;
- зданию общеобразовательного учреждения;
- оборудованию помещений общеобразовательного учреждения;
- воздушно-тепловому режиму общеобразовательного учреждения;
- естественному и искусственному освещению;
- водоснабжению и канализации;
- помещениям и оборудованию общеобразовательных учреждений, размещенных в приспособленных зданиях;
- режиму образовательного процесса;
- организации медицинского обслуживания обучающихся;
- санитарному состоянию и содержанию общеобразовательного учреждения;
- соблюдению санитарных правил.

Данные нормы прописаны подробно для каждого пункта.

Но не только школа должна соблюдать правила, но и родители самих школьников.

Так в современном обществе наблюдается ухудшение здоровья детей.

Уже у дошкольников можно увидеть нарушенную осанку, сутулые спины, вялые мышцы. Чтобы хоть повлиять на данную ситуацию родителям необходимо интересоваться вопросами организации рабочего места для своих детей. Они должны понимать : так как будущему первокласснику предстоит много и долго сидеть за столом при выполнении домашнего задания, то рабочее место должно быть организовано таким образом, чтобы оно не только стимулировало учебную деятельность ребенка, было комфортным, уютным и красивым, но и соблюдались бы гигиенические требования по здоровьесбережению.

Итак, как же правильно организовать рабочее место первоклассника?

Медики и педагоги единодушны в том, что подбор мебели должен осуществляться в соответствии с ростом и возрастом ребенка. Правильно выбранная мебель поможет предотвратить нарушение осанки и зрения, мышечного перенапряжения и утомления.

При покупке мебели прежде всего необходимо подумать о безопасности. Также о правильном соотношении высоты стола и стула. Неправильное соотношение стола и стула может существенно нарушить здоровье ребенка. При низком сидении нарушается кровообращение, при слишком высоком — ноги ребенка будут болтаться и ему придется прилагать излишние усилия, чтобы удержаться на стуле. При этом, ребенок будет постоянно ерзать на стуле ища удобного положения тела. Закончится все тем, что через некоторое время ребенок взгромоздится на стул коленями. Как в таком неудобном положении ребенок выполнит домашнее задание можно только догадываться. Если стол слишком высок, то нарушается симметрия плеч. А если слишком низок, то нарушаются зрение и работа дыхательной системы.

Высота стола и стула должна соответствовать росту и возрасту ребенка. В СанПине приведены точные цифры. Если вашему ребенку от 3 до 6 лет и его рост составляет от 101 до 115 см, высота стола должна быть 46см, а стула —

26см. Если же рост ребенка 6-7 лет от 115 — 130 см стол должен быть высотой 52см, а стула 30см. Если рост ребенка свыше 6-7 лет свыше 130 см, то высота стола должна составлять 58 см, а стула 34.

Если родители полностью решили переоборудовать комнату под будущего первоклассника, то лучшим цветом при выборе столов и стульев считаются светлые и теплые тона, например оттенки светло-зеленого и цвет натуральной древесины, - они создают уют и меньше всего поглощают свет. Рабочая поверхность стола должна быть матовой, для того чтобы не было бликов. Стены комнаты, где будет заниматься ребенок, можно сделать светло-зелеными, светло-бежевыми или использовать оттенки желтого цвета.

Мебель должна стоять в самом светлом месте комнаты, чтобы ребенок мог заниматься при естественном освещении. Окно, настольная лампа должны находиться слева для праворуких детей и справа для леворуких.

Учение - очень сложный процесс. Постарайтесь создать гармоничную и удобную обстановку для вашего первоклассника — это и сохранит здоровье вашему ребенку, и облегчит учебный труд, и будет стимулировать ребенка поддерживать свое рабочее место в порядке.

Удачи, дорогие родители!