

## Рекомендации по режиму дня, как выбрать ранец, школьную форму, что нужно знать родителям первоклассника, требования к организации рабочего места ученика в классе

### Школьный ранец

Очень важно (особенно в младших классах) правильно подобрать школьный ранец. Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жёсткая недеформируемая спинка. Портфели и ранцы ученические должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.

Вес ранца не должен превышать: для учащихся начальных классов — 700 г, для учащихся средних и старших классов — 1000 г.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1–2 классов — 1,5 кг, 3–4 классов — 2 кг, 5–6 — 2,5 кг, 7–8 — 3,5 кг, 9–11-х — 4 кг.

В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один — для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй — для приготовления домашних заданий.

### Школьная форма

Одежду нужно выбирать только из качественных, натуральных материалов. Синтетика обладает целым рядом минусов, которые перечеркивают все ее достоинства:

- одежда из синтетики не пропускает воздух и не согревает в холод – ребенок потеет и может простудиться;
- синтетические ткани накапливают статическое электричество – у школьника повышается утомляемость и раздражительность, он хуже усваивает материал;
- синтетика легко притягивает грязь и микробов.

В соответствии с Техническим регламентом Таможенного Союза, все изделия и одежда по структуре делятся на 3 слоя. В регламенте указано, что, поскольку блузки, брюки и другие части комплекта школьной формы имеют ограниченный контакт с кожей пользователя, данные изделия относятся к одежде 2-го слоя. В основном, ткань для пошива должна содержать от 30 до 35% синтетического волокна (возможен полиэстер) для блуз и сорочки, до 55% - в костюмном комплекте. Это необходимо из-за того, что если ткань будет полностью натуральной, она очень быстро изнашивается, постоянно будет мяться. Если изделие будет полностью из синтетических волокон, тело ребёнка не будет дышать, начнет потеть. Возможно возникновение аллергических заболеваний. Часто будет электризоваться. Состав тканей оптимальный состав тканей для школьной формы не закреплён в нормативных документах, но есть определённые критерии для потребителей: верхний слой одежды (изделие) должен содержать не менее 35% натурального волокна или вискозы; подкладка (как 2-й слой) должна быть сделанной из 100% натурального волокна или вискозы (искусственные волокна). Это необходимо, для постоянной воздухопроницаемости; блузы и рубашки - содержание натурального волокна или вискозы не менее 65%, чтобы проверить устойчивость краски, намочите маленький участок ткани и потрите – качественная ткань не оставит следы краски на пальцах; качественная ткань на форму не будет пропускать свет сквозь полотняное переплетение.

### Режим дня

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Правильно организованный режим дня

позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности.

У детей, недосыпающих 2-2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: лечь спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки: вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

### Рабочее место в классе

Дети растут довольно быстро, и уже через несколько лет, вчерашний кроха становится школьником. Обучение в школе – это не только увлекательный мир знаний, но и, при неправильно организованном учебном процессе, риск здоровью несформировавшегося организма. Для предотвращения нарушения осанки и зрения, мышечного перенапряжения и утомления школьника, сохранения его высокой работоспособности и здоровья, профилактики школьных форм патологии большое внимание необходимо уделять подбору и расположению школьного оборудования в классе и подбору мебели дома. К школьному (учебному) оборудованию относят: мебель (столы ученические, стулья, парты, лабораторные столы и т.д., книжные, настенные и встроенные шкафы и стеллажи); классные доски; верстаки и станки учебных мастерских; оборудование спортивных залов; учебники, наглядные пособия и письменные принадлежности. При подборе учебного оборудования должны выполняться следующие требования: оно должно соответствовать анатомо-физиологическим возможностям детей и подростков, обеспечивая тем самым удобную позу ребенка при учебных занятиях, сохранение работоспособности и предотвращая развитие школьных форм патологии; оно должно быть безопасным, исключать возможность травматизма и появления заболеваний детей и подростков (например, отсутствие режущих и острых выступов в мебели, использование при изготовлении книг и тетрадей безопасных красок и др.); школьное оборудование должно отвечать эстетическим требованиям, быть легкой конструкции и привлекательным по окраске, с элементами художественного оформления.