

Пластилин лучше всего купить на основе натуральных компонентов (уменьшается риск к аллергическим реакциям). Кроме того, он податлив и удобен для лепки.

Тетради. Главный критерий - плотность листа, которая должна быть высокой. Если бумага качественная, чернила на ней не расплываются, а написанное не просвечивает с другой стороны листа.

На что обратить внимание при выборе школьного ранца?

Школьный ранец или рюкзак не должны нарушать осанку ребенка и в, последующим, приводить к проблемам самочувствия и здоровья.

Важные детали хорошего ранца:

- У хороших ранцев ручка сделана так, что ребенку трудно постоянно носить его в руке — портфель будет висеть под углом. Это лишний стимул надеть его на спину!
- Ортопедическая спинка с мягкими «подушечками» (чтобы ранец не давил на спину) сделана из дышащего синтетического материала — ребенок не будет потеть.
- Светоотражающие полосы и замки — ребенка легко заметить на дороге.
- Лямки не уже 4–4,5 см с мягкими «подушечками» (чтобы не повредить плечи) должны регулироваться по длине, чтобы ранец можно было надеть и на летнюю, и на зимнюю одежду.
- Жесткая форма ранца (внутри алюминиевая рама). Так тетрадки и учебники не помнутся, равномерно распределятся внутри ранца, и его не будет перекашивать в разные стороны.

Важно контролировать содержимое ранца, следить чтобы в ранце находились только необходимые в данный день учебники и принадлежности.

Какой должна быть школьная форма? Одним из основных требований к школьной одежде является ее удобство.

Она не должна стеснять движения ребенка, должна соответствовать размеру, быть комфортной при носке (не жесткой, не колючей, хорошо впитывать влагу), соответствовать сезону.

Одежду для школьников лучше выбирать из натуральных материалов. Такая одежда удобна, комфортна и легка в уходе. Для школьной формы используются хлопок, лен, шерсть, полушерсть, вискоза, которые обладают хорошей воздухопроницаемостью и гигроскопичностью (способностью впитывать влагу). Синтетические материалы, как правило, аккумулируют статическое электричество, обладают низкой воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, могут вызывать повышенную потливость и, как следствие, явиться причиной появления сыпи и раздражения на коже. От изделия не должен исходить резкий химический запах (косвенно он может свидетельствовать о содержании в ткани вредных или опасных химических соединений).

Каковы требования к школьной обуви? Гигиенические требования к обуви для детей и подростков состоят из требований к конструкции обуви, которые определяются особенностями строения стопы в период роста ребенка, а также требований к материалам, из которых изготавливается обувь.

Лучший материал для пошива детской обуви - кожа. Необходимо, чтобы подошва обуви была достаточно гибкой, каблук – широкий, не более 1-1,5 см.

Как правильно настроить ребенка на учебу?

Правильно организовать режим дня ребёнка. За 2-3 недели нужно начинать жить по школьному расписанию. Установить постоянное время для подъема, детям нужно 9-10 часов сна каждую ночь, чтобы быть в лучшей форме; убрать вечерние экраны (телевизоры, компьютеры, телефоны) не менее чем за 2 часа до сна. Одинаковое время отхода ко сну и достаточное количество часов сна каждую ночь очень важны для здорового развития мозга.

Помните про двигательную активность, она необходима ребенку для полноценного физического развития. Приветствуется любая двигательная активность: прогулки, игры на свежем воздухе.

Необходимо правильно организовать место, где школьник будет делать домашние задания. Важно: ребенку нужно делать домашние задания в тишине, в хорошо освещенном месте, за отдельным письменным столом.

Нужно ли уделять внимание питанию школьника? Важно знать принципы здорового питания и правила гигиены питания, соблюдение которых имеет ключевое значение в сохранении здоровья ребенка.

Во-первых, режим питания, предусматривающий три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса (второй завтрак и полдник). Питание в определенные часы способствует полноценному усвоению пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний.

Во-вторых, важна адекватная энергетическая ценность рациона, полностью компенсирующая, но не превышающая энерготраты ребенка, учитывающая возраст, пол, физическую конституцию, интеллектуальную и физическую активность ребенка.

В-третьих, нужен сбалансированный и гармоничный состав рациона по всем пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, макро и микронутриенты).

Как это обеспечить? Достаточно поддерживать разнообразие продуктов питания, формирующих рацион. В питании обязательно должны присутствовать молочные, мясные, рыбные, яичные блюда, овощи, фрукты, орехи, растительные масла, а также зерновые продукты и хлеб.

Важна щадящая кулинарная обработка, обеспечивающая сохранность пищевых веществ в готовых блюдах (запекание, варка, приготовление на пару).

Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника:

- Отказ от завтрака.
- Питание преимущественно полуфабрикатами.
- Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов.
- Дефицит употребления рыбы
- Недостаточное употребление овощей и фруктов.
- Употребление кофеин-содержащих энергетических напитков.

Будьте здоровы

Желаем успешной учебы.