

**Первый раз в первый класс – это не только праздник, но и стресс для ребенка. Даже если он об этом и не подозревает.**

**Что же делать? Слушаться специалистов.**

### **Детский психолог:**

Если первоклашка боится идти в школу, поговорите с ним и выясните причину страха. Она может оказаться банальной, например, он не знает, можно ли будет во время занятий ходить в туалет. Сходите с малышом в школу до 1 сентября, покажите, где находится туалет, буфет, где располагается его класс.

Не ругайте будущего школьника, если он чему-то не научился. Не говорите: «А наша соседка Таня, твоя ровесница, прочитывает за вечер полкниги». Наоборот, поддержите его, подбодрите.

Пусть школа ассоциируется с чем-то радостным. Приобретя учебники, рюкзак, купите ребенку игрушку или отведите его в кино. Покупая школьные принадлежности, учитывайте вкусы ребенка.

В сентябре не ругайте ребенка за плохие оценки или поведение, он и так может испытывать стресс. Помогая ему делать уроки, не выходите из себя, если он что-то делает не правильно.

Сын или дочка будут чувствовать себя в школе увереннее, если они занимаются спортом, находятся в «форме».

### **Офтальмолог:**

- Не покупайте школьнику полированный письменный стол, он дает блики, которые вредят глазам. Также не полезны книжки, отпечатанные на глянцевой бумаге.
- Приучите первоклашку, чтобы расстояние от глаз до тетради равнялось длине от локтя до кончиков пальцев.

- Каждые 45 минут прерывайте домашние занятия или чтение. За 10 минут перерыва пусть сын или дочка полюбуются пейзажем за окном или сделают зарядку. Желательно, чтобы ребенок не сидел за компьютером более 20 минут в день. Если это нереально, каждые 20 минут работы должны чередоваться с 15-ти минутным перерывом.
- Не разрешайте читать лежа – в этом положении очень трудно постоянно удерживать нужное расстояние от глаз до книжки. Не разрешайте смотреть телевизор в темноте.
- Кормите школьника салатом из моркови, обязательно добавляя растительное масло или сметану (иначе не усвоится каротин), черникой, клюквой, брусникой, петрушкой, кинзой, нежирной рыбой, поите свежим морковным соком или настойкой из черники.
- Приучите ребенка делать гимнастику для глаз. Нарисуйте фломастером на оконном стекле на уровне глаз точку. Надо отойти от окна на 30 сантиметров. Смотреть 5 секунд на точку, 5 секунд вдаль. Повторять упражнение 5 минут.

### **Иммунолог:**

Оставшееся время до школы посвятите закаливанию ребенка. Каждый день обливайте его прохладной – не ниже 23°C – водой. Начинайте со ступней и каждый день увеличивайте «площадь полива», поднимаясь все выше. В начале сентября проведите курс для укрепления иммунитета. Купите настойку элеутерококка. В первый день за 15 минут до завтрака дайте ребенку натощак выпить стакан прохладной кипяченой воды, добавив туда 1 каплю настойки. Следующие 9 дней каждый раз прибавляйте по 1 капле – на 10 день в стакане воды должно быть 10 капель настойки. Следующие 10 дней пропорции в питье не меняйте. А с 21-го дня каждое утро уменьшайте количество капель настойки на одну. Противопоказание – повышенное артериальное давление, что у детей бывает крайне редко.

## **Педиатр:**

За неделю до школы ребенку нужно ложиться спать так, чтобы на сон приходилось 8-10 часов. Поднимайте его утром пораньше, чтобы привык к учебному распорядку дня.

Подкормите чадо витаминами. Давайте больше салатов и фруктов. Купите детский витаминный комплекс. Приучите ребенка к горячему завтраку – лучше всего к овсяной каше. Не давайте ребенку в школу чипсов или шоколадных батончиков. Лучший перекус – яблоко, банан, йогурт.

## **Вертеброневролог (специалист по болезням позвоночника):**

- По утрам ребенку необходима 15-ти минутная зарядка.
- Вес ранца – не более 10% от веса ученика.
- Научите школьника правильно сидеть за столом: ступни полностью – на полу или подставке, ноги согнуты в коленях под прямым углом, опора на обе руки, локти не свисают со стола.
- Сидеть на одном месте нельзя более 2 часов. В перерывах между занятиями желательно делать разминку. После школы – прогулка (не менее 2 часов).