

В первый класс без стресса

«ОГ» вместе с экспертом разбирается, как настроить ребенка на учебу



БОРИС ЯРКОВ

Анастасия ЯКОВЛЕВА

Наступил новый учебный год, школьники вновь сели за парты. Среди них немало тех, для кого двери в страну знаний откроются впервые. Как родителям подготовить первоклашек к учебным будням и задать позитивный настрой? Какие полезные привычки выработать, чтобы уроки были в радость? «ОГ» выяснила вместе с медицинским психологом высшей категории Свердловской областной клинической психиатрической больницы (филиал «Детство») Юлией МАЛАФЕЕВОЙ.

Важные привычки: самостоятельность и порядок

В первом классе крайне важно научить ребенка собирать портфель самостоятельно. Составьте вместе план, какие предметы нужны в каждый день недели – букварь, прописи, учебники, тетради, принадлежности для письма и творчества.

«Ребенок должен знать, что лежит у него в рюкзаке. Иначе в нужный момент он может растеряться, например, не найти пластилин для урока труда, который вы положили, но не показали ему», – отметила Юлия Малафеева.

Что касается домашнего задания: выполнять его лучше в тот же день, когда оно было задано. Не откладывайте на потом. Это поможет первокласснику стать более дисциплинированным.

Если домашнее задание задавать не будут, все равно выделяйте дома время на письмо и чтение, закрепляйте пройденное.

«У детей в 6–7 лет очень многие зоны мозга находятся в процессе развития, и если сейчас задачи не задавать, во втором и третьем классе ребенку будет гораздо сложнее усваивать материал», – отметила Юлия Малафеева.

«Нет» переутомлению

Чтобы нервная система ребенка успевала восстанавливаться, соблюдайте три правила:

- Ночной сон – не менее 8 – 10 часов в темное время суток.
- После школы – обязательный перерыв. Не уроки, не секции, не гаджеты. Пусть ребенок просто полежит, послушает музыку, примет водные процедуры. Телефон и телевизор перевозбуждают нервную систему, поэтому их лучше исключить.
- За 1–2 часа до сна – спокойный режим. Никаких активных игр, гаджетов или учебной нагрузки. Подойдут рисование, объятия с мамой, совместное чтение. Это поможет нервной системе переключиться на режим торможения, и ребенок легче уснет.

Ошибки родителей

Среди главных ошибок родителей первоклассников психолог отметила гиперопеку. Когда мамы и папы сами переодевают ребенка, собирают портфель, провожают до самого класса, они лишают его возможности чувствовать себя самостоятельным. Такому ребенку будет гораздо сложнее освоиться в школе, даже если у него хороший интеллект.

Вторая частая ошибка – авторитарный стиль воспитания и связь успехов детей с самооценкой родителя. Учитель может просто указать на недочеты, но родители воспринимают это как личный вызов, за что ругают и наказывают ребенка.

«В этом случае школьная мотивация становится все более отрицательной. Самооценка снижается. Ребенок замыкается, перестает выполнять задания, так как уверен, что ничего не получится. Ему страшно делать домашнее задание с родителями. Страшно, что учитель что-то им расскажет», – пояснила психолог.

Если вы хотите, чтобы ребенок хорошо чувствовал себя в школе, не воспринимайте

его ошибки как личную трагедию. Он первоклассник, и только учится. Если есть недочеты, спокойно позанимайтесь дома: тренируйте мелкую моторику или счет, без давления и криков.

«В школе страшно»

Первоклашки могут повторять эту фразу, возвращаясь домой. Психолог советует не отворачиваться и давать ребенку возможность делиться своими чувствами. Слушайте, проявляйте участие. Поделитесь опытом, ведь всех нас когда-то пугали шумные школьные коридоры и строгие учителя.

«Обсуждайте с детьми их чувства. Вместе находите выход из ситуации. Спросите, чем вы можете помочь, чтобы им было не так страшно, найдите способ поддержать. Но ни в коем случае не бегите от проблемы», – подчеркнула Юлия Малафеева.

Причины для тревоги

В первые три месяца учебы первоклассник проходит период адаптации. Он погружается в новую среду, знакомится с одноклассниками, привыкает к незнакомым обязанностям. Если возникают сложности, бояться не нужно – просто будьте рядом, чтобы выслушать и поддержать.

Однако, говорит психолог, должны насторожить: длительное и частое недомогание, изменения в поведении, отказ от еды и любимых занятий.

«Ребенок может чаще болеть, когда он только попал в новый коллектив, но если это происходит слишком часто, это для нас один из звоночков. Второй – резкое изменение в поведении – еще недавно ребенок был веселым, всем с вами делился, но вдруг стал более скрытным, молчаливым. И третий звоночек – отказ от еды и любимых занятий», – объяснила Юлия Малафеева.

Если замечаете эти симптомы, обратитесь к специалисту.



Школьный перекус: как собрать полезный ланч-бокс для ребенка

В зависимости от класса и расписания дети проводят в школе от трех до шести часов в день. Часто многие родители сталкиваются с вопросом: что дать с собой ребенку на перекус? И это правильно и важно, ведь от еды зависит работа мозга, уровень сахара в крови и общее настроение. О том, как собрать идеальный ланч-бокс для ребенка, рассказала врач по гигиене детей и подростков Центра охраны здоровья детей и подростков Свердловского областного медицинского колледжа Полина ПЕРМЯКОВА.

«Лучше всего собирать еду в правильную упаковку. Не нужно давать ребенку перекус в пакетах, лучше купить контейнер с герметичными секциями, чтобы запахи и текстуры не смешивались, а сок фруктов не заливал хлеб. Категорически нельзя класть в ланч-бокс скоропортящиеся продукты: молочные коктейли, творожные массы, кондитерские изделия с кремом, вареную колбасу, паштеты. Влажные нарезки тоже лучше исключить – домашние котлеты, рыбу и рис, так как это идеальная среда для микробов. Также не стоит давать чипсы, сладкие газировки, леденцы – это пустые калории, которые дадут скачок глюкозы, а никакой питательной ценности ребенок не получит», – рассказывает Полина Пермякова.

Идеальный ланч-бокс состоит из четырех зон: основного блюда, овощного микса, фруктов и напитков. Также можно добавить небольшую сладость. Рассказываем о продуктах, идеальных для каждой зоны.

Основа – она должна состоять из сложных углеводов и клетчатки, которые дадут заряд на 3–4 часа. Сюда входит цельнозерновой хлеб или хлебцы, лаваш бездрожжевой, несладкие кексы и бисквиты, домашние оладьи и панкейки или батончики-мюсли.

Белковый компонент – запеченное мясо (куриное филе или индейка), вареные яйца, сыр, орехи и семена (миндаль, фундук, кешью, тыквенные семечки).

Фрукты и овощи: первые должны быть твердыми, а вторые – хрустящими. Важное правило: никаких мягких слив или переспелых бананов, так как это может превратиться в кашу. Из овощей можно положить морковные палочки, стебли сельдерея, сладкий перец (нарезанный соломкой), огурцы, помидоры черри (только плотные и целые). Из фруктов – яблоки, груши, очищенные мандарины, виноград без косточек.

Жидкость: не кладем соки, только чистую питьевую воду без газа, домашний компот, морс без сахара или чай.

Пример сборки ланч-бокса: бутерброд на цельнозерновом хлебе с запеченной индейкой и листом салата (лучше положить бутерброд в формате «конструктор»: хлебцы, рядом пластинки мяса, сыра и огурец), морковные палочки и помидоры черри, твердое яблоко целиком или половинками, бутылочка воды и в качестве сладости 1–2 штуки натуральной пастилы или мармелада.

Анастасия БОЛТАЧЕВА



Свердловские школьники и студенты с 1 сентября вновь получили льготу на проезд в пригородных поездах

С 1 сентября возобновилось действие сезонной скидки для школьников и студентов в пригородных поездах Свердловской железной дороги. Она составляет 50% от полной стоимости проезда. Об этом «ОГ» сообщили в пресс-службе СвЖД.

Региональная льгота на территории Свердловской области будет действовать до 15 июня 2027 года. Ею можно воспользоваться при приобретении билетов как на обычные электрички, так и на пригородные поезда с указанием мест.

Скидка предоставляется:

– школьникам – при предъявлении справки об обучении из общеобразовательного учреждения;

– студентам очной формы обучения – при предъявлении студенческого билета с отметкой о его продлении на новый учебный год.

В Свердловской области, в границах екатеринбургской агломерации, где действует единый городской тариф (ЕГТ), стоимость поездки для школьников и студентов с 1 сентября до 15 июня с учетом льготы составит 22 рубля на любое расстояние без пересадки.

Оформить проездные документы можно в пригородных кассах, а также в мобильном приложении «РЖД Пассажирам». Во время поездки пассажирам необходимо иметь при себе документ, подтверждающий льготу. Студенты могут воспользоваться цифровым ID в мессенджере MAX.

Анастасия ЯКОВЛЕВА