

Родительское собрание на тему:

**«Здоровье будущего
первоклассника: как грамотно
распределить нагрузку»**

**Группа «Сказка» декабрь
2021 год**





*Нам повезло, что мы живем в России
Во времена свершений и побед
За будущее наших поколений
Нам, педагогам, свой держать ответ.
Так важно воспитать в ребенке
личность
Суметь посеять знания, добро
Заставить думать, размышлять и
верить,
Ведь воспитателю другого не дано!*



Добрый день или добрый вечер, уважаемые родители наших воспитанников! Совсем скоро Ваши дети скажут фразу «До свидания детский сад, здравствуй школа!»

Сегодня, мы просим Вас внимательно ознакомиться с нашими рекомендациями, которые наверняка Вам пригодятся!



Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки.

Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которые предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье будущих школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.



В настоящее время, к сожалению, все больше и больше детей приходит в школу, уже имея те или иные заболевания, часто хронические. Конечно, это не проходит бесследно и приводит в дальнейшем к целому комплексу школьных проблем. Врачи, физиологи, психологи хорошо изучили особенности развития семилетнего ребенка и имеют достаточно полное представление о том, какой он, сегодняшней первоклассник.

Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон, он легко просыпается, умеет быстро сосредоточиться и минут 20 работать очень внимательно, не отвлекаясь. Он не «хлюпает» носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогание, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд.

Много ли таких здоровых детей приходит в школу? Увы, по статистике, только 20–25%. А остальные? Для остальных школьные нагрузки могут стать слишком большими, а порой и непосильными.

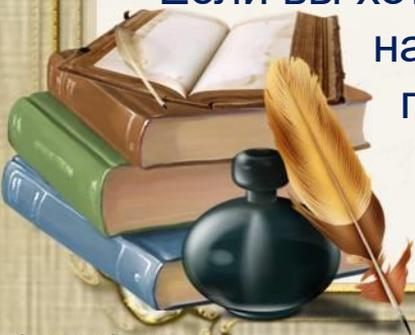


Первым делом — режим

Школа диктует определенный ритм жизни: ранний подъем, уроки, перемены, домашние задания и т. д. **На привыкание к новому распорядку дня обычно требуется несколько месяцев, так что вводить изменения в привычный ритм жизни ребенка надо задолго до того, как для него прозвенит первый звонок.**

Начинать будить ребенка надо хотя бы за 15 минут до намеченного времени подъема. Ортопеды советуют, прежде чем встать с постели, немного понежиться, потянуться в лежачем положении, а встав, сделать несколько наклонов в разные стороны и опять потянуться — уже вверх. Прекрасное упражнение — приседания. Они тонизируют все мышцы и дают возможность организму окончательно проснуться. Составляя расписание развивающих занятий, не увлекайтесь количеством. У дошкольника должно быть 2–3 часа для прогулок и время не только для игр, но и для того, чтобы он мог побыть наедине с самим собой.

Если вы хотите «загрузить» ребенка дополнительными занятиями, например, танцами, лучше сделать это за год до школы или подождать, когда ребенок пойдет во второй класс. Иначе есть риск, что первоклассник не справится с возросшими нагрузками.



Ежедневное меню

В 6–7 лет прибавка в росте за год составляет около 6–8 см, в весе — около 2–3 кг. Энергии на это тратится много, и ее запасы необходимо постоянно восполнять. Калорийность должна распределяться таким образом: 25% калорий должно приходиться на завтрак, столько же — на ужин, 35% — на обед и 15% — на полдник. Всего за сутки должно набраться 1800–2000 калорий. Чтобы сформировался рефлекс и к моменту трапезы начали выделяться пищеварительные соки, которые облегчают усвоение съеденного, ребенок должен есть примерно в одно и то же время.

На завтрак предложите молочные каши, пудинги, омлеты.

Содержащиеся в них животные белки и сложные углеводы медленно усваиваются, так же медленно расходуются и обеспечат необходимый запас энергии

Берегите осанку

Родители часто сетуют, что после первого класса у ребенка начинаются проблемы со зрением и осанкой. Одно с другим очень тесно связано, и порой ухудшение зрения обусловлено нарушением осанки.

Увы, но на последнее обстоятельство взрослые обычно обращают внимание только тогда, когда изменения становятся видны невооруженным глазом. зрение?



Как же сохранить у ребенка нормальную осанку и как помочь ему не испортить зрение?

Обычно причиной нарушения осанки становится слабый тонус мышц пресса и спины. Качать пресс можно лежа или в висе. Вот несколько упражнений для примера. Можно как сгибать и разгибать туловище, зафиксировав ноги, так и наоборот — поднимать и опускать ноги при неподвижном туловище. Для этих же целей полезно делать ногами упражнение «ножницы». Так как позвоночник 6–7-летнего ребенка не рассчитан на поднятие и перенос тяжестей, вес рюкзака или любой сумки со всем содержимым не должен превышать 10–15% от веса его хозяина, а сам рюкзак или сумка не должны весить больше 300–700 г. Спинка рюкзака должна быть ровной и твердой и плотно прилегать к спине. Рюкзак не должен свисать ниже поясицы. Когда это происходит, спина отклоняется назад, из-за чего смещается центр тяжести и появляются боли в спине. Чтобы избежать этого, покупать надо рюкзак с застегивающимся на поясе ремнем, который зафиксирует ранец на нужной высоте.

Ортопеды советуют научить ребенка правильно поднимать тяжести. Сначала надо присесть с ровной спиной, потом взять поклажу, прижать ее к груди и лишь после этого подниматься и нести груз.



Не забывайте о спорте. Начинать врачи советуют с плавания. Оно разовьет общую мускулатуру и разовьет дыхание. Поддерживать хорошую осанку помогают хореография, гимнастика, любые игровые виды спорта.

Контроль за глазами

Обычно первые жалобы на проблемы со зрением у ребенка появляются в школьные годы. Это неудивительно. До этого малыш не читал, не смотрел на классную доску и просто не понимал, что видит не на 100%. Он не говорил взрослым о проблеме, потому что не знал, как и что должен видеть, и у него не было ориентиров для сравнения. Как же не пропустить начало проблем?

Прежде всего раз в год посещать офтальмолога для профилактического осмотра. При этом надо знать, что к 6–7 годам, по мере роста глазного яблока, исчезает дальнозоркость слабой степени, которая для детских глаз является физиологичной. Коррекции требует лишь дальнозоркость выше возрастной нормы.

Не удивляйтесь, если при нормальном, на ваш взгляд, зрении врач порекомендует носить очки. Такое может быть, если разница в остроте зрения двух глаз больше 4 строчек.



Так как глаза видят слишком разные картинки, мозг не может совместить их в одну объемную.

В результате подавляется работа одного глаза, и правильное формирование бинокулярного зрения становится невозможным. А ведь оно позволяет полноценно воспринимать окружающую действительность и определять расстояние между предметами. Подобная ситуация чревата также развитием косоглазия. Кроме того, если один глаз видит лучше, ему приходится работать в постоянном напряжении, а значит, велика вероятность того, что острота его зрения может ухудшиться. Коррекция с помощью очков возвращает глазам способность работать согласованно.

Ребенок может наклоняться низко над столом не только потому, что плохо видит, а из-за того, что устали мышцы шеи. По этой причине через каждые 20–25 минут занятий необходимо сделать небольшой перерыв, чтобы «ученик» мог встать и подвигаться.

Выбирая тетрадь, проверьте качество бумаги. Если написанное будет просвечивать с обратной стороны листа, глаза будут излишне напрягаться. Следите также, чтобы горизонтальные линии, которыми тетрадка разлинована, совпадали на стыках страниц.



Освещение рабочего места

Особое внимание офтальмологи и ортопеды советуют обратить на обустройство рабочего места — стола, за которым ребенок рисует, лепит, читает и пишет, и на то, в какой позе ваше чадо за ним сидит. Ребенок должен полностью облокотиться на спинку стула, ноги всей ступней должны стоять на полу. При этом как между туловищем и бедром, так и между голенью и бедром должен сохраняться угол 90° . Если ноги не достают до пола, под них нужна подставка, но в идеале и у стола, и у стула высота должна регулироваться. Очень важно также иметь возможность отрегулировать угол наклона столешницы.

Стоять рабочий стол должен в максимально светлом месте — у окна, но желательно не напротив него. Иначе солнечные блики будут падать на глянцевую поверхность стола или тетради, отражаться в глазах и создавать для них дополнительную нагрузку. Если ребенок правша, свет должен падать слева, если левша — справа.

Электрическая лампа должна быть мощностью 60 ватт. Галогенные и люминесцентные осветительные приборы детям противопоказаны: первые светят слишком ярко, а вторые сильно утомляют глаза из-за постоянных небольших мерцаний света.



Комната должна быть освещена равномерно, причем лучше использовать не верхнее, а боковое освещение. Постарайтесь также не вешать на окна тюль, который поглощает до 30% света, поступающего через окна, и не ставить на подоконники высокие цветы.

Нельзя читать лежа. В таком положении сложно сохранить нормальное расстояние от глаз до книги: если лежать на спине, руки окажутся без опоры и быстро устанут, если повернуться на живот — быстро устанет шея. В этом положении также сдавливается грудная клетка, отчего ухудшается кровообращение и снабжение кислородом головного мозга. А значит, ребенок быстро утомляется.

Подальше от гаджетов

При работе с любым монитором между яркостью экрана и освещением комнаты не должно быть большого контраста, иначе глаза быстро устанут. Потому вечером смотреть на экран надо, включив общее освещение и настольную лампу. Расстояние от глаз до монитора компьютера должно быть 50–70 см, а от глаз до экрана телевизора — втрое превышать размер его диагонали и быть не меньше 3 м.



Нельзя допускать, чтобы источник света отражался в экране: от возникающих при этом бликов глаза сильно устают. Вредно также смотреть на экран под острым углом.

В 6 лет можно непрерывно смотреть телевизор не больше 30–40 минут, а в общей сложности — не более 1,5 часа в день. Время непрерывной работы с электронными устройствами не должно превышать 10 минут в день, а в общей сложности — 30 минут в день.

Медицинская карта первоклассника

Для поступления в первый класс нужна медицинская карта (форма 26у). Ее оформляют в детском саду или в детской поликлинике.

Ребенка должны осмотреть: педиатр, хирург, ортопед, офтальмолог, отоларинголог, невропатолог, стоматолог, а также узкий специалист, у которого наблюдается будущий школьник.

Потребуется также результаты анализов: общего — мочи, клинического — крови, кала на яйца глистов и соскоба на энтеробиоз.

Кроме того, нужно сделать ЭКГ.



Итоговое заключение о состоянии здоровья ребенка делает педиатр. В зависимости от результатов диспансеризации он определяет группу здоровья. Их 5:

I — абсолютно здоровые дети;

II — дети, входящие в группу риска по развитию определенных нарушений: сколиоза, близорукости и т.д.

III — дети с хроническими заболеваниями, например с бронхиальной астмой или пищевой аллергией.

IV–V — дети, требующие особых условий обучения — на дому, или по облегченной программе, или в коррекционной школе и т.д.

Вместе с медицинской картой оформляют прививочную, в которой указываются дата вакцинации, а также серия вакцины.

Начало учебы — это стресс: в жизнь ребенка приходят незнакомые люди, новые взаимоотношения, правила и обязанности. Особенно сейчас, когда в школах будут действовать ограничения, связанные с пандемией коронавируса. Задача родителей — создать максимально благоприятные условия для его адаптации к этим сложным условиям. Им необходимо заниматься не только развитием способностей и навыков своего чада, но и обеспечивать ему в семье благоприятный и позитивный психологический климат.



Во многом именно от поведения родителей зависит, как в дальнейшем будет учиться их ребенок, и то, какое отношение к школе у него сформируется. Адаптация ребенка к школе будет происходить естественно и гармонично, когда в семье царит обстановка, наполненная искренними чувствами и взаимопониманием.

Мы дадим несколько советов, которые помогут подготовить ребенка к первому классу и поддерживать его в обычной «домашней» жизни после того, как он в первый раз пойдет в школу.

1. Следите за нагрузкой

Не будьте слишком требовательны, ведь даже взрослые имеют право на ошибку. Не набрасывайтесь на ребенка с упреками, если, отвечая на уроке, он растерялся и забыл выученное стихотворение. Вместо этого подумайте, не слишком ли загружен у него день и вообще рабочая неделя. Учеба должна гармонично совмещаться с отдыхом, поэтому устраивайте ребенку небольшие праздники и сюрпризы, например отправьтесь в выходные дни в цирк, музей, парк и т. д.

Следите и за тем, чтобы он получал полноценное питание, а не сидел на бутербродах и снеках.



2. Больше наблюдайте

Посмотрите на своего ребенка глазами психолога: как он ведет себя в общественных местах, как реагирует на различные ситуации (не купили желаемую игрушку, проиграл битву в танки старшему брату, устал ходить по магазинам, проголодался и т. п.), как контролирует свои эмоции. В шесть-семь лет он должен адекватно выражать свои чувства, управлять желаниями, понимать, что значит «нельзя», иногда «через не хочу» делать то, что необходимо. Когда детское поведение вас настораживает и вы не знаете, что делать, посоветуйтесь со специалистом.

3. Будьте терпеливы

Если ребенок устал заниматься и бросает домашнее задание, так и не доделав, не настаивайте. Дайте ему передохнуть несколько минут (вспомните упражнение из своего детства «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали»), а затем продолжите. Постепенно приучайте ребенка, чтобы он в течение 15–20 минут мог, не отвлекаясь, заниматься одним делом. Не принуждайте и не угрожайте (не получишь сладкого, не посмотришь мультик, не пойдешь гулять), а попробуйте найти способ заинтересовать.



Кстати, прекрасным средством, тренирующим усидчивость и внимание, могут стать настольные игры, рассчитанные на развитие навыков чтения и счета, внимания, памяти, логики («Эрудит», «Уно», «Морской бой» и даже «Монополия»). Такие игры станут и отличным вариантом общего семейного досуга, который сближает домочадцев.

Посмотрите в зеркало

Получив первое замечание о плохом поведении в школе, проанализируйте «погоду в доме». Дети часто неосознанно перенимают и копируют поведение, манеры и речь своих родителей. Если домашние отдают распоряжения приказным тоном (сделай то, принеси это), грубы друг с другом, часто ссорятся, выясняют отношения, не жалея ругательных слов, то и ребенок может вести себя вызывающе, дерзить и задираться. Обратите внимание, знает ли ваше чадо «волшебные» слова: здравствуйте, до свидания, извините, спасибо, пожалуйста? Если нет, то, возможно, вы сами нечасто ими пользуетесь?

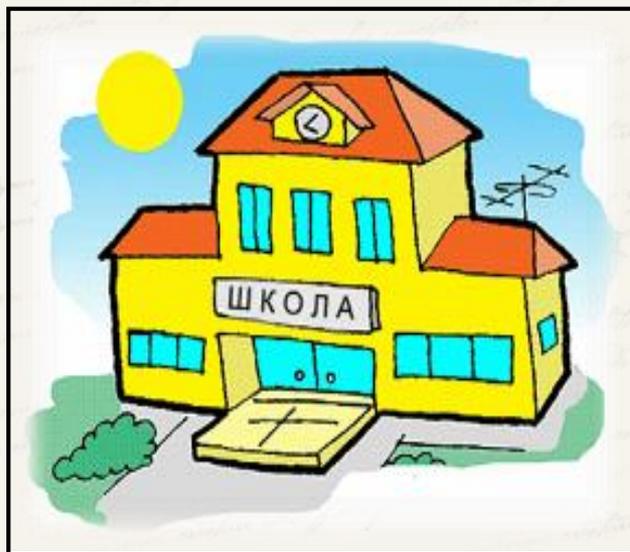
Уважаемые родители! Сегодня мы загружаем вас теорией, но поверьте, работая в детском саду много лет, мы не перестаем перечитывать эту теорию и находить моменты, на которые следует обратить внимание



Поступление ребёнка в школу – это всегда переломный момент в жизни ребёнка

взаимодействие со сверстниками

взаимодействие с педагогами



знания и умения



Уважайте его личное пространство

Дистанция, разделяющая вас, увеличилась еще больше: у вчерашнего «малыша» появилась новая жизнь, которую определяют школьное расписание, домашние задания, взаимоотношения с учителями и одноклассниками.

Возьмите за правило никогда не отчитывать ребенка перед его сверстниками («Ты снова забыл сделать уроки (оставил грязную посуду на столе, закинул грязные носки под кровать)»). Учебные моменты, которые вас беспокоят, старайтесь обсуждать тет-а-тет с преподавателем. Умерьте свой пыл и не прибирайтесь без его ведома в шкафу, втихомолку не копайтесь в ранце. Причем, чем старше становится школьник, тем строже вы должны соблюдать эти правила. Чем без конца залезать в его мобильный телефон, лучше заранее позаботьтесь о разумном ограничении доступа в интернет.



Проявляйте интерес

Ежедневно спрашивайте, как прошел его день в классе, что нового он узнал, какое задали домашнее задание и т. д. Больше обращайтесь внимание на то, что он делает дома: чем занимался после школы, сколько времени играл на компьютере, а сколько — делал уроки. Делайте это ненавязчиво, чтобы он не подумал, что вы сиюминутно контролируете его или командуете им.

Учите выигрывать

Еще одно необходимое условие подготовки к школе и всестороннего развития ребенка — переживание успеха. Обязательно создайте ему такие условия деятельности, в которых он узнает, что это такое (спортивные соревнования на пару с папой, освоение какого-то нового навыка и т. п.). Только не нахваливайте по пустякам: похвала должна быть заслуженной.





Прививайте любовь к учебе

Часто от родителей можно слышать жалобы: ребенок с удовольствием ходит в школу, но учиться не хочет. Наличие мотивации к учебе, которая проявляется как любознательность и интерес к окружающему миру, играет большую роль в адаптации к школе.

Стимулируйте познавательные способности ребенка: рассказывайте ему интересные факты о том, что вас окружает, вместе читайте и обсуждайте книги, смотрите познавательные фильмы, знакомьте его с поэзией и произведениями искусства, водите в музеи и на выставки, рассчитанные на детский возраст. При этом задавайте вопросы и учите его размышлять над прочитанным и увиденным, побуждайте к выражению собственного мнения.

Помогайте ему расширять лексикон: используйте новые слова, приучайте воспринимать длинные предложения со сложным смыслом. Делать это лучше в игровой форме. Не забывайте о том, что ребенок всегда берет с родителей пример, и если вы, например, с удовольствием изучаете иностранный язык, осваиваете какой-то музыкальный инструмент или просто любите читать, то у него будет меньше проблем с мотивацией к учебе.



Развивайте умение доводить дело до конца. Первоклассник должен быть готов к неизбежным трудностям в учебе, а для этого у него должно сложиться правильное отношение к своим возможным неудачам. Занимайтесь с ребенком совместными домашними делами, поручайте ему такие, выполнение которых потребует от него определенных умственных и физических усилий: пусть попробует аккуратно сложить свои футболки, предварительно выглаженные вами, или собрать и вынести рассыпавшийся мусор. Приводите примеры и объясняйте, как это важно — уметь преодолевать трудности.

Поощряйте ребенка в желании самому осваивать различные навыки. Старайтесь не давать готовых ответов на вопросы, на которые он уже может найти ответ самостоятельно. Почаще спрашивайте: «А ты как думаешь?» Активно включайте его в процесс подготовки места для уроков и школьных принадлежностей: пусть сам выберет себе рюкзак, дневник, пенал, ручки и тетрадки. Тогда он почувствует не страх приближающихся перемен, а радостное волнение от подготовки к чему-то новому.



Не учите на ошибках

Мотивация первоклассника к учебе во многом определяется тем, на что направлено основное внимание родителей: на ошибки или на то, что получается хорошо. Если в прописи вы подчеркиваете красным буквы, которые не получились, увидит ли ребенок вместе с красными подчеркиваниями хорошо написанные буквы? Скорее всего, нет. Подсознательно он запомнит то, что выделено. Если зеленым (или любым другим цветом) вы подчеркнете то, что написано верно, тогда и восприятие, и эмоции ребенка будут иными. Он попытается повторить то, что получилось. Здесь работает совсем иная внутренняя мотивация — не старание избежать ошибки, а стремление сделать хорошо.

Поддерживайте и ободряйте

Помогайте своему чаду в формировании собственной активной жизненной позиции, чтобы занять свое «место под солнцем» в школьном пространстве. Развивайте в нем чувство собственного достоинства, адекватную самооценку, умение

дружить и уважать. Здесь вам помогут и доверительные беседы, и объяснения «почему так, а не иначе». Чем больше ребенок чувствует принятия и любви от своей семьи, тем более уверенно будет чувствовать себя в школьном коллективе!



Создайте рабочую атмосферу

Даже если ремонт в детской вы не планировали, найдите немного времени, чтобы превратить комнату выпускника детского сада в жилище ученика.

Разделите пространство: сделайте в комнате три зоны — рабочую, игровую и зону отдыха. Сделать перепланировку поможет легкая ширма. Торжественно отселите всех кукол, мишек и трансформеров в отдельную коробку или корзину: они не должны болтаться на рабочем столе и мешать школьным делам.

Устройте генеральную уборку в шкафах. Подумайте о том, где будут лежать учебники, где — чистая бумага, а где — канцелярия. При необходимости укрепите на стене пару навесных карманов или полочек. Ваша задача — обеспечить ребенку удобный доступ ко всем материалам для занятий (книгам, тетрадям, карандашам и фломастерам, краскам, пластилину и т.п.).

Оформление интерьера — дело индивидуальное. Пришпилить к кровати карту мира или водрузить на стол глобус — решайте сами.

Но есть несколько советов, которые будут актуальными для всех родителей первоклашек.



1. Не покупайте крутящийся офисный стул, которых в магазинах сейчас великое множество, в том числе привлекательных «детских» расцветок: он обеспечит ребенку не комфорт и удобство, а проблемы с осанкой.

2. Берите **обычный стул с жесткой спинкой**, только проверьте его высоту относительно стола. Если ноги не достают до пола, поставьте специальную подставку.

3. При выборе настольной лампы учитывайте, что свет должен быть средней яркости и падать с левой стороны (с правой — для левшей). Помните, что пластмассовые плафоны потенциально пожароопасны, а металлические — сильно нагреваются, поэтому располагайте лампу повыше, чтобы ребенок, случайно схватившись за нее, не обжегся.

4. Над столом повесьте расписание уроков (так вы всегда будете в курсе событий предстоящего дня) и часы (они помогут вам отслеживать время выполнения того или иного задания).



Дети и гаджеты: 5 главных проблем и что с этим делать
Наши дети растут в каком-то изменившемся мире, и это нас с одной стороны настораживает, а с другой сильно расслабляет: планшет отлично заменяет три ящика игрушек, и ребенок сидит тихо-тихо, если не считать этих звуков из игры: «Пиу-бамс!»

Исследований на тему влияния компьютеров и телевидения на детей пока что не очень много, зато есть масса мнений, колеблющихся между двумя полюсами: «Пусть торчит в компьютере. Все так делают и ничего!» и другое: «Гаджеты грозят страшными опасностями и разрушают мозг». Имеет смысл рассмотреть возможные опасности и выяснить, стоит ли волноваться.

Что может быть проблемой?

1. Неподвижность ребенка

Редкие дети бегают по комнате во время просмотра мультфильма, обычно увлеченный малыш сидит на одном месте, забыв о том, что ему нравится кататься на ледянке с дивана. Отсюда популярность планшетов в самолетах и в очередях в поликлинику. Но как только вы выходите из самолета, неподвижность перестает быть плюсом, от нее и в самом деле страдает детское развитие.



Казалось бы, час просмотра погоды не сделает. Еще как сделает. Ученые провели исследование с участием 11 тыс. детсадовцев, и ответственно заявили, дети, смотрящие ТВ хотя бы час в день, более склонны к полноте, чем их товарищи, которые проводят у монитора меньше часа.

Отсутствие сенсорных стимулов

Обычно мы радуемся развивающим игрушкам на планшете. Малыш бодро перетаскивает красные квадратики в одну сторону, а зеленые кружочки — в другую, рисует, возя пальчиком по стеклу, или делает прически виртуальным куколкам. Казалось бы, торжество логики и креатива. На деле гораздо ценнее для мозга было бы дать ребенку настоящий сортер, пупса со вздыбленными волосами и реальный деревянный карандаш с бумагой. Мозг ребенка нуждается в мультисенсорной среде, с богатством тактильных ощущений: пусть он рисует, но он чувствует структуру бумаги, слышит, как она шуршит, ощущает, что есть нажать на фломастер посильнее, можно продырявить бумагу и рисовать на полу. О том, что ребята, которые собирают «лего» преимущественно в планшете, много теряют в плане развития, аргументированно рассуждают нейропсихиатры всего мира.



Торможение в навыках

Серьезная проблема ребенка с гаджетами не в том, что он делает, а в том, чего он не делает: дети не используют тонкую зрительно-моторную координацию, какая понадобилась бы, завязывая он в этот момент шнурки, не играет, не фантазирует, не учится говорить, выражать эмоции. О связи задержки речевого развития и гаджетов специалисты говорят давно. Согласно им дети, которые смотрели обучающие программы Baby Einstein, выучили меньше слов за то же время, чем дети, которые не смотрели обучающих передач. Это не удивительно: если мы не применяем какой-то навык, он начинает деградировать.

Волевая недостаточность и творческое бездействие

Мультфильмы и забавная игра с прыгающими лягушками не требуют от ребенка никаких усилий по концентрации. Даже наоборот — стоит приложить усилие, чтобы оторваться от экрана. Почти все видеоприемы: громкие звуки, яркие краски, меняющиеся ракурсы, преувеличенные эмоции, — нацелены на удержание внимания. Ребенку не хочется творить, спасибо, он уже насытился чужим творчеством.



Сомнительные эстетические образцы

Большинство родителей вынуждены жить в окружении дьявольских существ: плюшевых «ангри-бердсов», семейки милых пони оттенка «розовый с вырви-глаз-блестками» и бессчетных копий человека-паука. Детская видеопродукция делается с таким расчетом, чтобы быть понятной, плоской и не в меру яркой, это замечал любой человек, который искал ребенку приложения в планшете. Чтобы обнаружить в куче мусорной продукции жемчужное зерно, нужно потратить уйму времени, а потом махнуть на все рукой и поставить признанный шедевр: «Аленький цветочек» 1952 года, «Короля льва»

Что делать?

1. В отношении гаджетов и детей, важна и мера, и возраст ребенка. Есть рекомендованные нормы, ВОЗ, в частности, предлагает ребят до трех лет вообще не подпускать к экранам, с трех до семи лет — смотреть до получаса в день, а в младшем школьном возрасте не утыкаться в планшеты больше чем на 50 минут. Пусть для многих эти нормы окажутся не очень реальными, но все же к ним надо стремиться.



2. До дошкольного возраста гаджеты лучше всего вообще убрать на верхнюю полку. Потом нужно ставить ограничения, контролировать их использование и договариваться о правилах.
3. Порассуждайте с ребенком о том, что именно он делает в компьютере: использует его для саморазвития или бездумно следует за рекламой и развлечениями.
4. Не всегда книга все, а компьютерная игра — ничего. Следите за контентом: он может быть разным, но всегда качественным.
5. Поиграйте сами в игру ребенка, вникните, почитайте обзоры или обсудите на форуме, «почему паладины отхиливаются на фул хп». Это сблизит вас с ребенком, вы поймете, что он в этом подземелье нашел, кроме волшебной мантии, а он в свою очередь перестанет смотреть на вас, как на не в меру бодрого динозавра.
6. Учите детей мыслить последовательно и фокусировать внимание. Опасные покемоны не должны отвлекать малыша от сборки башенки из кубиков. Три горящих экрана в той же комнате, собьют с толку и помешают доделать верхнюю площадку для вертолета. Многозадачный режим — это никакой не плюс новой цивилизации, а всего лишь состояние рассеянного внимания, в котором домашнее задание по чтению, скорее всего, выполнить не получится.



Спасибо, ВАМ, родители, что ознакомились до конца с текстом нашего собрания. За 4 года работы с вашими детьми не проходят для нас бесследно. Хочется, чтобы у них в школьной жизни было все успешно, все получалось. Самое главное, чтобы они были здоровы, радовались, веселились.

Мы этого от всей души желаем нашим воспитанникам.

