***Еще несколько лет назад у родителей, которые выбирали школу для своего ребенка, не было никаких проблем. На вопрос: «Какую школу выбрать?» — большинство родителей отвечали: «Ту, которая ближе к дому». Конечно, в этом не было ничего плохого. Ведь очень часто в ту же школу ходили и мама с папой, а это значило, что они знали учителей, а учителя с удовольствием учили дeтей своих бывших выпускников.***

Идём в

школу

**Лучшая школа для лучшего ребенка**

Школа во дворе позволяет не тратить драгоценное время на дорогу. Окончились уроки, и уже через десять-пятнадцать минут ребенок может быть дома, отдохнуть и заняться выполнением домашних заданий. В настоящее время родители первоклассника в ос­новном не рассматривают вариант «школа во дворе», а стараются выбрать для своего чада лучшую школу из лучших. Конечно, речь не идет о том, что все районные школы стали вдруг плохими, а учителя в них — непрофес­сиональными. Но вместе с изменениями, которые про­изошли в нашей жизни, изменились и родители, их за­просы и ожидания от школы, их требования к учебному процессу. Сегодня, когда многие школы стали называть­ся лицеями, гимназиями, школами с углубленным изуче­нием отдельных предметов, родители теряются, выбирая для ребенка учебное заведение. Итак, попытаемся ра­зобраться в современной ситуации и помочь родителям сделать правильный выбор.

 ***Лицей***

 Лицеи — это название некоторых средних общеоб­разовательных и профессиональных учебных заведе­ний в странах СНГ, которые работают по собственным учебным программам. Такие школы также могут назы­ваться авторскими.
 ***Гимназии*** Гимназии — такое название с конца 1980-х го­дов в странах бывшего СНГ принимают некото­рые школы с углубленным изучением ряда пред­метов.

***Школы с углубленным изучением отдельных предметов***

 Иногда школы с углубленным изучением отдельных предметов не называются гимназиями. В названии так и звучит: «Школа с углубленным изучением математики». Физматшколы, как их называли раньше, и сегодня пользуются огромной популярностью среди родителей. Именно в этих школах готовят кадры для «утечки мозгов» ведь ни для кого не секрет, что выпускники математических факультетов легко находят себе работу за рубежом. Поступление в такие школы происходи обычно не в начальной школе, а с пятого класса. Уровень подготовки в математических школах дает возможность сдачи экзаменов в вуз без проблем по тем дисциплинам, которые являются базовыми в такой школе.
 Химико-биологические и гуманитарные школы дают же возможность углубиться в изучение отдельных предметов. Экономические и юридические школы — явление относительно новое и модное. Такие школы появились совсем недавно. Экономические и юридические дисциплины в них часто преподают специалисты-практики или преподаватели вузов. Однако в этих учебных заведениях учеников часто нагружают дисциплинами, которые еще не совсем понятны детям.

 ***Языковые школы***

 Как правило, это обычные школы, в которых, *однако*, больше учебного времени уделяется изучению одного или нескольких языков. И если раньше учиться в английской (французской или немецкой) школе было про престижно, то теперь без знания иностранного языка на высокооплачиваемую работу устроиться невозможно.

 В каждом большом или маленьком городе обязатель­но найдется хотя бы несколько подобных школ, обеща­ющих «свободный разговорный английский», «стажиров­ку в Англии» и преподавателей — «носителей языка». На что же следует обратить внимание родителям, если они твердо решили отдать ребенка в школу с «английским ук­лоном»?

Обратить внимание необходимо прежде всего на сле­дующее: » Программы и учебники, по которым проходит обуче­ние.

* Уровень педагогического состава (навести справки вовсе не так сложно, как кажется на первый взгляд. Если преподаватели высокого уровня, то их обязательно зна­ют в городе, ведь их реклама — это их ученики).
* Международные контакты школы. (Выбирая языко­вую школу, лучше отдавать предпочтение школам с на­работанными связями со школами за рубежом. Тогда у вашего ребенка точно появится возможность поехать стажироваться за границу.)
* Отзывы учеников и родителей, которые вы сможе­те услышать лично, если проведете какое-то время в ко­ридорах школы или зайдете на любой городской форум. Ведь часто родители и дети обсуждают учебные проб­лемы именно онлайн.

***Школы художественно-эстетической направленности.***

Балетные, художественные, хореографические шко­лы всегда пользовались большой популярностью сре­ди родителей. Ведь мамам и папам свойственно видеть в своих детях выдающихся художников, балерин или скульпторов.

Иногда родители отдают своего ребенка в подобную школу, преследуя цель параллельно с образованием еще и творчески развивать и направлять ребенка.

В подобных школах весьма неплохо преподают спе­циальные дисциплины и дисциплины гуманитарной на­правленности, в то время как точные и естественные на­уки из-за перегруженности расписания изучаются очень поверхностно.

***Школы при вузах***

Эти школы выбирают родители, которые изначально обеспокоены поступлением ребенка в высшее учебное заведение, даже если это поступление предстоит только через десять или более лет. Школ, у которых существуют какие-то взаимоотношения хотя бы с одним из вузов, се­годня немало. Однако существовавшие ранее догово­ренности о поступлении на льготных условиях сегодня практически не работают.

Но бесспорным плюсом является то, что ученики школ при вузах могут пользоваться вузовской библиотекой, хо­рошими лабораториями. Нередко в такой школе препо­дают специалисты из дружеского вуза, что позволяет де­тям неплохо выучить предмет и познакомиться с наукой гораздо раньше, чем их сверстники.

***Частные школы***

Читая словосочетание «частные школы», нужно под­разумевать «платные школы». Стоимость обучения в по­добных заведениях по Украине может колебаться в до­вольно больших пределах и доступна далеко не всем родителям. Государственных школ намного больше, чем частных, и это объясняется тем, что только некоторые ро­дители в состоянии постоянно платить за обучение ре­бенка.

Преимущество частных школ заключается в неболь­шом количестве детей в классах. Кроме того, практиче­ски весь день дети могут проводить в школе. После уро­ков они обедают, гуляют, занимаются спортом, ездят на экскурсии, выполняют домашние задания и только после шести-семи часов вечера попадают домой. Небольшой минус подобных школ — в их удаленности от дома. Кроме того, в некоторых частных школах, которые не чувствуют себя еще слишком уверенно, существует «заигрывание» с детьми из-за страха потерять «клиента». Учителя могут завышать отметки, закрывать глаза на плохое поведе­ние учеников, чтобы не лишиться оплаты за школу. Одна­ко частные школы, которые уверенно стоят на ногах, на­оборот, идут по пути высокой требовательности и строгой дисциплины. Это и помогает дать детям прочные знания и привить стремление быть лучшими.

Если вы решили отдать предпочтение частной школе, то постарайтесь получить как можно больше информа­ции о ней. Лучше, если это будет школа, в которой учит­ся не меньше 200 учеников. В противном случае классы могут оказаться слишком маленькими (что неправильно с точки зрения социального окружения ребенка).

**"Всё дело в учителе»**

 Выбрать школу — это только половина де­ла или даже его четвертая часть. Потому что самое главное — это выбрать учителя. Ведь ближайшие четыре года ребенок будет не просто ходить в началь­ную школу. Он будет общаться с тем человеком, который станет для него одним из самых главных людей в жиз­ни. Ведь недаром мы, взрослые, уже повзрослев и об­заведясь своими собственными детьми, все еще пом­ним свою первую учительницу. И очень хорошо, если эти воспоминания теплые и добрые. А если нет? Что, если кто-то из нас вспоминает кричащую, вечно раздражен­ную «училку», которая была постоянно чем-то недоволь­на и называла детей только по фамилии?

Сегодня, когда уже нет необходимости отдавать ребен­ка только в школу по месту жительства, родители просто обязаны серьезно отнестись к выбору первой учительни­цы для своего ребенка. Как это делается?

* Во-первых, делать выбор нужно не в августе месяце, а как минимум, в марте-апреле. Так вы сможете спокой­но навести справки об интересующем вас педагоге (или нескольких учителях), посетить уроки, пообщаться с ро­дителями, дети которых уже отучились в классе у этой учительницы.
* Отправляйтесь на уроки к той учительнице, которую вы решили выбрать. На что нужно обращать внимание на уроках? В первую очередь на взаимоотношения де­тей и учительницы. Если дети боятся педагога, стесняют­ся отвечать, если вы чувствуете, что за четыре года у них не сложились доверительные отношения, значит, учитель не может или не умеет строить с детьми гармоничные от­ношения. Обратите также внимание и на то, насколько доступно учитель излагает учебный материал. Он должен быть понятен и детям, и вам — постороннему слушателю.

Общаясь с родителями детей, которые учатся в клас­се выбранной вами учительницы, поинтересуйтесь, нра­вится ли их детям ходить в школу, какие интересные события были за время обучения в классе, как они могут охаракте­ризовать учительницу, какие ее положительные качества хотели бы отметить. Как правило, роди­тели искренне делятся своими впечатлениями.

• Поговорите с детьми. Не стоит задавать прямые вопросы: «Нравит­ся ли тебе твоя учительница?» или «Быва­ет ли Мария Ивановна злой?». Поинтересуй­тесь, какие интересные события происходят в классе, дружат ли дети между собой, какой урок у ребенка самый любимый, бывает ли ему скучно на каких-то уроках

 • Пообщайтесь с самой учительницей, послу­шайте, что она вам расскажет. Не стесняйтесь задавать побольше вопросов. Кстати, немало­важно знать и о личной жизни учительницы, ведь известно, что домашние проблемы всегда накладывают сильный отпечаток на работу и взаимоотношения с детьми. Спро­сите, какой предмет ей самой больше всего нравится преподавать, чем она увлекается в свободное от работы время, почему выбрала свою профессию.

 Благодаря такой «следственной» работе у вас обяза­тельно сложится целостная картина, и вы сможете оце­нить, подходит ли эта учительница именно вашему

ре­бенку.

Итак, определимся, какие же учительницы бывают? Например, вот такие:

***Учительница с «большим опытом»***

Многие родители стараются выбрать для своего ре­бенка учительницу с большим стажем. Логика их очень проста: раз она долго работает, значит, у нее много опы­та, выпустила уже не один класс. Тут уж не ошибешь­ся. Все это чаще всего бывает справедливо, за исклю­чением тех случаев, когда учитель слишком равнодуш­но относится к своей работе, проходя одно и то же уже в который раз. Поэтому, выбирая для ребенка опытного учителя, обязательно выясните, насколько с душой и ин­тересом относится он к своему делу и к детям.

**« *Слишком молодая учительница»***

Таких учительниц родители обычно побаиваются. Полагают, что молодые педагоги не в состоянии удер­жать внимание класса, качественно изложить матери­ал и вообще научить детей чему-нибудь путному. Одна­ко не стоит сбрасывать со счетов тот факт, что именно молодым учителям удается лучше всего устанавливать взаимоотношения с маленькими детьми. Такие педаго­ги активны, постоянно стремятся научиться чему-то но­вому, и поэтому детям с ними очень интересно. Так что неопытность с лихвой восполняется желанием работать и хорошим отношением к детям. Вот и решайте сами, что вам ближе — спокойная зрелость или молодой задор в глазах.

***Образцово-показательная учительница***

Практически в каждой школе есть учителя, которых администрация демонстрирует во время всевозможных проверок, семинаров и педагогических слетов. А по­скольку для того, чтобы продемонстрировать свое педа­гогическое мастерство, учителю все-таки нужны дети, то приготовьтесь к тому, что ваш ребенок должен будет все время находиться в ситуации «открытого урока». Успока­ивать себя тем, что «плохих» учителей не показывают, бу­дет неправильно. Учитель, может быть, и не плох, но вот озабочен он прежде всего тем, как не ударить в грязь ли­цом, а не тем, что чувствует ребенок.

***Слишком строгая учительница***

«Замечательно! Именно такая учительница нашему сорвиголове и нужна!» — радостно восклицают родители, узнав, что попали в класс к самой строгой учительнице в параллели. Но давайте подумаем, для чего мы приво­дим своего ребенка в школу? Конечно, для того, чтобы учиться, и с этим никто спорить не станет. Но психоло­ги подсчитали, что количество детей, которые не хотят учиться, в классах, где учителя слишком строгие, гораз­до выше, чем в классах, где учителя не очень строгие. То есть строгий учитель может сформировать у ребен­ка негативное отношение к учебе. Вот и взвесьте все за и против, остановившись на кандидатуре строгого учите­ля. Особенно не рекомендуется отдавать\* «самые стро­гие руки» гиперактивных детей. На первых порах их, ко­нечно, «прижмут», но рано или поздно «джин» все-таки вырвется из бутылки.

***Добрая учительница****.* Некоторые родители, дети которых слишком тревож­ны, плохо адаптируются к новой обстановке, наоборот, стремятся остановить свой выбор на добрых учителях. Они рассуждают примерно так: чтобы ребенок хотел хо­дить в школу и ему там было хорошо, нужно найти доб­рую, мягкую учительницу. И они правы. Однако нужно иметь в виду, что мягкость и доброта учителя не должны исключать профессионализма, требовательности и уме­ния устанавливать границы, что особо важно для перво­классников.

Так что же, скажете вы, и так плохо, и так нехорошо. Добрую нельзя, слишком строгую тоже нельзя. Какую же можно? Попробуем сформулировать основные призна­ки «очень хорошей учительницы»:

• Не кричит на детей, но и не заискивает перед ними,
общается спокойно, эмоционально и тепло.

« Хорошо знает программу и может донести ее до детей.

* Много и охотно общается с родителями, с удовольс­твием отвечает на их вопросы, советуется, если у самой возникают вопросы по поводу ребенка.
* Не критикует детей, а наоборот, хвалит и поддержива­ет их.

» Постоянно придумывает что-то новое.

• Не оставляет без внимания конфликтные ситуации
между детьми, не принимает сторону одного ребенка,
старается разобраться в каждой ситуации до конца.

* Не жалуется на детей, не пишет бесконечные замеча­ния в дневнике, старается сама решить возникающие проблемы**.**

**Ребёнок - тоже человек!** А еще очень важно, чтобы учительница понравилась вашему ребенку. Поэтому знакомить их нужно, естес­твенно, не первого сентября, а гораздо раньше. И ес­ли вы видите, что ребенку учительница не понравилась, расспросите его, постарайтесь выяснить, что именно его тревожит. Наши дети — очень чуткие существа с пре­красно развитой интуицией, и иногда они понимают го­раздо больше, чем взрослые, поэтому не пренебрегайте детским мнением в решении такого важного вопроса. Не нужно думать, что «привыкнет и успокоится». А если не привыкнет? Познакомьте ребенка с несколькими учи­телями и предоставьте ему возможность сделать выбор и поучаствовать в принятии решения.



**Уважаемые мамы и папы!**

**Вам предстоит сделать серьезный выбор школы и учителя. Не стоит жалеть своего свободного времени и сил сегодня. Это позволит вам избежать множества проблем в будущем.**

*Здоровье
первоклассника*

***Последнее дошкольное лето будущих первоклассников приносит родителям много тревог, но чрезмерно усугублять их не стоит. Пусть Ваш ребёнок будет спокойным и счастливым,
 а следовательно здоровым***

Постарайтесь перед школой пройти полное обследование здоровья ребенка, сделать все надлежащие профилак­тические прививки. Прими­те все возможные меры по устранению и предупрежде­нию различных заболева­ний. Ваш ребенок начина­ет трудиться, и он должен бу­дет преодолевать различные нагрузки своим еще не совсем сформировавшимся организмом. Особенно тяжелым для ребенка будет первый месяц обучения. По­этому родителям желательно взять отпуск, чтобы помочь ему освоиться с новым видом деятельности. Это очень важно! Первокласснику придется ежедневно вставать в 7 часов утра (если он не ходил в детский сад, ему тем более трудно будет так рано вставать, за лето надо на­учиться). Также надо уметь самостоятельно умывать­ся, чистить зубы, причесываться. Хорошо, если ребенок будет делать зарядку. Обязательно надо позавтракать и взять перекусить что-нибудь с собой. После уроков луч­ше медленно пройтись до дома и расспросить у ребен­ка, что нового он узнал в школе, что запомнил.

Адаптация к школе происходит примерно в течение первого полугодия. Следовательно, важное значение приобретает режим учебной деятельности и режим дня школьника. Соблюдение режима дня ведет к укрепле­нию здоровья. Необходимо помнить о том, что сон ре­бенка должен длиться не менее 10 часов, некоторым детям необходим даже более длительный сон. Следова­тельно, школьник этого возраста должен ложиться спать в 20 часов 30 минут, можно даже раньше, исходя из осо­бенностей ребенка, но не позднее 21 часа. Желательно, чтобы присутствовал и дневной сон. Он помогает вос­становить силы после пребывания в школе. Пример­ное время сна — с 14-15 до 16 часов. Не надо забывать о прогулках на свежем воздухе и о времени, когда ребе­нок может заниматься любимым делом.

В течение дня организм ребенка проходит стадии подъема и спада работоспособности. Пики подъема при­ходятся на утренние часы, приблизительно на 9-10 ча­сов, и послеобеденные, примерно с 16-17 часов. По­этому надо учитывать это время при подготовке домаш­него задания.

Хотя в первом классе домашнее задание как таковое не задается, в дальней­шем эти советы вам пригодятся. Не­обходимо также ограничить время для выполнения домашнего задания 1-1,5 часами, чтобы на это не уходил весь досуг ребенка. Чтобы подготовка домашнего задания проходила успеш­но, необходимо заранее подготовить уголок школьника. Младший школьный возраст — слож­ный период в жизни ребенка. Это вре­мя роста и совершенствования всех сис­тем детского организма. В связи с перехо­дом к школьной жизни изменяется режим дня. Появляются новые обязанности, связан­ные с обучением, что требует от первоклассника опреде­ленной усидчивости, концентрации внимания.

Кроме этого, ребенок попадает в новый коллектив, ему приходится учиться строить отношения со свои­ми одноклассниками и школьными учителями. Период адаптации к школьной жизни в таких условиях затягива­ется на несколько месяцев и не всегда протекает глад­ко, что проявляется в возникновении повышенной утом­ляемости, нарушениях сна, капризности, нежелании хо­дить в школу.

Летний период перед поступлением ребенка в пер­вый класс — хорошее время для проведения ряда адап­тационных мероприятий к будущей школьной жизни. В это время можно максимально приблизить режим дня и питания ребенка к школьному.

Кроме того, немного подкорректировав питание ре­бенка, можно «подкормить» его иммунную, нервную и костно-мышечную систему, сделав их более устойчи­выми к предстоящему стрессовому периоду первых ме­сяцев школьной жизни.

Заранее узнайте, в какую смену будет учиться буду­щий первоклассник, как будет организовано питание де­тей в школе.

Продумайте заранее, планируете ли вы посещение ребенком группы продленного дня, спортивной секции, кружков детского творчества и других внешкольных раз­вивающих занятий. После этого составьте режим сна и питания ребенка с учетом следующих правил:

 1 Ночной сон должен составлять 9,5-10,5 часов.

 *2.* Утренний подъем должен приходиться на одно и то же время, но не позднее 7ч

 3. Отход ко сну должен быть не позднее 21 часа.

1. На послеобеденные часы следует запланировать дневной сон (отдых) продолжительностью 40-90 минут.
2. Предусматривается 5-6-разовое питание с обяза­тельным завтраком.
3. Перерывы между приемами пищи должны состав­лять не более 3,5-4 часов.

Примерный режим дня может выглядеть следующим образом:
 ***7-00 Подъем***

***7-30 Завтрак***

***10-00 Утренний перекус (второй завтрак)***

***13-00 Обед***

***13-30 —14-30 Послеобеденный отдых***

***15-30 Полдник***

***18-30 Ужин***

***20-00 Вечерний перекус***, ***20-30 Отход ко сну***

**Укрепляем иммунитет**

Недостаток в рационе питания некоторых нутриентов (пищевых веществ) — незаменимых аминокислот, вита­минов А, Е, С, В2, В6, РР, минеральных элементов, желе­за, цинка, селена — может приводить к ослаблению им­мунной системы организма.

Составьте летнее меню будущего первоклассника та­ким образом, чтобы оно содержало как можно больше сезонных летних овощей, фруктов, ягод и зелени. В этих продуктах содержится много витаминов и минералов. Чемпионами по содержанию витамина С являются слад­кий перец, облепиха, черная смородина, петрушка, ук­роп, капуста (цветная, брокколи, брюссельская, белоко­чанная), шпинат.

Провитамин А (каротин) содержится в овощах крас­ной окраски (сладкий перец, морковь), зелени петрушки, укропа и других огородных пряно-вкусовых трав. Обяза­тельно добавляйте в овощные блюда растительные мас­ла с высоким содержанием витамина Е — подсолнечное, горчичное, соевое, из зародышей пшеницы, из фундука.

Сочетайте при приготовлении блюд овощи с крупами, особенно темной окраски (гречневая, коричневый рис, овсяная, перловая),—они богаты витаминами группы В. Для получения ребенком необходимого количес­тва незаменимых аминокислот, железа и цин ка в рацион ежедневно нужно вводить блюда из постного мяса (говядина, телятина), печени, рыбы, яиц.

**Пища для костей, зубов и мышц**

Гармоничное физическое развитие ребен­ка невозможно при замедленном или непол­ноценном росте и развитии костно-мышечной системы. Рост и хорошее состояние опорно-двигательного аппарата связаны, в первую оче­редь, с адекватным поступлением в организм ребенка минеральных солей кальция и фосфо­ра, а также витамина D.

Хорошо сбалансированными по содержанию солей кальция и фосфора являются молоко и молочные продук­ты (кисломолочные продукты, творог, сыр). Обязательно включите в летнее ежедневное меню будущего перво­классника 3-4 порции молочных продуктов (например, по 150 мл молока и кефира + 15 г неострого сыра + 60 г творога).

Сыр, творог и другие продукты животного происхожде­ния (нежирное мясо, птица, рыба, яйца) обеспечат ор­ганизм ребенка аминокислотами, необходимыми для построения мышечной ткани. Витамин D содержится в яичном желтке, сливочном масле, жирной морской ры­бе, а также вырабатывается в коже человека под дейс­твием солнечного света.

**Пища для ума**

В период адаптации к школьной жизни нервная сис­тема первоклассника подвергается большой нагрузке. В качестве профилактики можно в летний период поста­раться максимально подготовить нервную систему ре­бенка к предстоящему стрессу. Введите в рацион пита­ния ребенка продукты, содержащие в достаточных коли­чествах витамины группы В (Bl, B6, РР, В12).

Недостаток этих витаминов в организме приводит к выраженным нарушениям в работе нервной систе­мы, что проявляется в виде головных болей, повышен­ной раздражительности, ухудшении памяти и внимания, депрессивных состояний, сонливости. Витамины груп­пы В содержатся в продуктах животного и растительно­го происхождения.

Хорошим источником витамина В1 являются постная свинина, бобовые (горох, фасоль), крупы (овсяная, греч­невая, пшено). Чемпионы по содержанию витамина РР (никотиновой кислоты) — говяжьи субпродукты (печень, почки, язык), мясо (курица, кролик, телятина, говядина), крупы (гречневая, перловая, ячневая), орехи.

Для получения витамина В6 следует включать в раци­он ребенка блюда из мяса, печени, фасоли, гречневой крупы, пшена, красной рыбы. Витамин В12 содержится в продуктах животного происхождения — в печени, мясе, молоке, твороге, сыре, яйцах.

Для питания нервных клеток организм использует глю­козу. Глюкоза и другие простые сахара содержатся в разнообразных фруктах и ягодах. В этих продук­тах простые сахара сочетаются с большим количеством минеральных солей, витаминов и клет­чатки. Поэтому в качестве питания для нервной системы лучше включать в рацион фрукты и яго­ды, а не конфеты, шоколад и другие сладости. **Для** правильной подготовки нервной сис­темы ребенка к школьным нагрузкам мало только правильного **питания. Родителям** не­обходимо также **добиваться, чтобы ребенок** в летнее время **достаточно спал и отдыхал, не** увлекался **излишним просмотром телепередач и компьютерными играми, больше времени проводил в активных играх на свежем воздухе.**