

Первый класс – это серьезный этап в жизни любого ребенка. В школе его ждет новый распорядок дня, большое количество социальных навыков, которыми он должен будет овладеть в достаточно сжатые сроки, серьезные объемы информации, стрессовые ситуации. Как правильно подготовить ребенка к школе – расскажет «АльфаСтрахование – ОМС».

Для того чтобы адаптация вашего ребенка к школе прошла как можно быстрее, нужно узнать особенности его здоровья. Полагаться на собственные наблюдения не стоит – примерно за полгода желательно отвести будущего первоклассника на диспансеризацию, чтобы он прошел комплексный медосмотр и посетил не только педиатра, но и врачей узкого профиля. Это позволит своевременно выявить слабые места в здоровье ребенка и успеть скорректировать их.

Сначала нужно обратить внимание на позвоночник и осанку ребенка. Врач-ортопед при необходимости назначит массаж, лечебную физкультуру или физиотерапию, порекомендует, в какой позе лучше сидеть за партой и дома, в какую физкультурную группу ходить.

Также нужно своевременно проверить зрение у офтальмолога. Врач научит ребенка специальной гимнастике для глаз, объяснит, что делать, если глаза устали, расскажет, на каком расстоянии необходимо держать книгу и тетрадь.

Невролог подскажет, как справиться со стрессом, сколько нужно отдыхать, сколько заниматься, какие нужно делать перерывы между занятиями, чтобы нервная система успевала восстанавливаться и не истощалась от ежедневных нагрузок. Есть дети с повышенной возбудимостью, ранимые, импульсивные, эмоциональные, нужно заранее научить их прислушиваться к себе и объяснить, как справляться со своими особенностями.

После обследования общий итог должен подвести педиатр, именно он даст основные рекомендации, а также напомним о вакцинациях (прививках), которые положены по возрасту и включены в Национальный календарь прививок.

«Прививки из Национального календаря прививок проводятся бесплатно по полису ОМС в районной поликлинике или другом медицинском учреждении, которое работает в сфере ОМС и к которому прикреплен ваш ребенок. В шесть лет детям проводится ревакцинация против кори, краснухи и паротита. В семь лет делают прививку против дифтерии и столбняка (АДСМ). Также смотрят реакцию манту. Если ребенку не делали ее ранее, не исключено, что нужно будет показаться фтизиатру», – говорит директор по ключевым проектам ООО «АльфаСтрахование – ОМС» Евгения Шувалова.

По словам врача-педиатра сети клиник «Альфа Центр-Здоровья», заместителя директора по выездной работе и педиатрии Дианы Сурис, из прививок, не включенных в календарь, желательно сделать прививку от гриппа, от коклюша (если не делали ранее) импортной вакциной «Адасель», от менингококковой инфекции.

«Менингококковая инфекция достаточно распространена и не всегда протекает в легкой форме (назофаренгит) – бывает и в очень тяжелой, которая влечет госпитализацию. Поэтому вакцинация против менингита, с моей точки зрения, обязательна. Также необходимо вакцинироваться от гепатита А, поскольку это заболевание может вызвать осложнения со стороны печени, – рассказывает Диана Сурис. – Если ребенок часто болеет отитами, синуситами, в дошкольном возрасте важна вакцинация против пневмококковой инфекции. Пока в национальный календарь входит только та вакцинация, которая делается на первом году жизни, во второй раз ее нужно делать платно».

Если встал вопрос, идти в школу или подождать еще год, то нужно оценить психологическую зрелость ребенка. Даже при хорошем физическом развитии и удовлетворительном состоянии здоровья ребенок может быть не готов к стрессовым ситуациям. Определить это поможет психолог – в своей работе он использует специальные тесты. Также он даст рекомендации, как подготовить ребенка к школе, в частности, как помочь ему преодолевать нагрузки.

Важно, чтобы дома у ребенка было правильное рабочее место, с учетом его индивидуальных особенностей и потребностей. Нужно подготовить хороший стол и стул, сделать правильное освещение. Это важно для того, чтобы соблюдалось оптимальное расстояние между лицом и тетрадью, был правильный угол наклона туловища по отношению к столу, верно располагались ноги и руки. Правильная поза поможет снизить нагрузку на позвоночник и зрительную систему, ребенок будет меньше уставать.

Не испортить спину под тяжестью учебных книг и тетрадей поможет верно выбранный рюкзак с жесткой спинкой, который нужно надевать на оба плеча. Также заранее нужно позаботиться о режиме сна и бодрствования – время подъема с учетом школьного графика нужно сдвигать постепенно. Автоматически будет сдвигаться на более раннее и время засыпания ребенка.

«Я рекомендую родителям готовить ребенка к тому, что школа – это более серьезно, чем детский сад, что надо доверять учителю, внимательно слушать, не отвлекаться на занятиях, не бояться поднять руку, чтобы задать вопрос или попроситься выйти», – отмечает Диана Сурис.

Связаться со страховым представителем по любым вопросам получения бесплатной медицинской помощи в системе ОМС и, в том числе вакцинации, можно по телефону круглосуточной бесплатной горячей линии «АльфаСтрахование – ОМС» 8-800-555-10-01, через сайт alfastrahoms.ru, а также при личном визите в любой офис компании на территории 13 субъектов РФ.

Источник: **Википедия страхования, 22.08.2018**