

Чек-лист для школы: подготовка к учебному году

Документы и оформление

- Проверить наличие и срок действия полиса ОМС
- Обновить медицинскую карту (форма 026/у)
- Оформить справку для бассейна (если нужны занятия плаванием)
- Проверить прививочный сертификат (актуальность по возрасту)
- Подать заявление в школу (для первоклассников — до 1 июля)
- Оформить пропуск в школу (электронный или пластиковый)
- Обновить данные в школьной системе (электронный дневник)
- Проверить и оплатить страховку ребёнка (если есть)
- Оформить социальную карту школьника (для проезда)
- Узнать расписание и список учителей

Покупки к школе

Канцелярия

- Ручки шариковые (синие, 10-15 штук)
- Карандаши простые (ТМ, 5-10 штук)
- Цветные карандаши (12-24 цвета)
- Фломастеры (12 цветов)
- Восковые мелки (для младших классов)
- Тетради в клетку (10-15 штук)
- Тетради в линейку (10-15 штук)
- Тетради общие (48 листов, 3-5 штук)
- Обложки для тетрадей и учебников
- Пенал
- Линейка (20-30 см)
- Ластик
- Точилка с контейнером
- Ножницы детские (с закруглёнными концами)
- Клей-карандаш и ПВА
- Пластилин и доска для лепки
- Альбом для рисования (2-3 штуки)

- Акварель и гуашь
- Кисти (набор разных размеров)
- Стаканчик-непроливайка
- Палитра
- Цветная бумага и картон
- Готовальня (циркуль, транспортир, угольники — для средних классов)

Рюкзак и аксессуары

- Рюкзак или ранец (ортопедическая спинка, по росту)
- Сменная обувь (лёгкая, дышащая, с закрытым носком)
- Мешок для сменки
- Контейнер для завтрака (ланч-бокс)
- Бутылка для воды
- Салфетки сухие и влажные
- Набор столовых приборов (по необходимости)

Одежда и обувь

- Парадная форма (для официальных мероприятий)
- Повседневная школьная одежда (3-5 комплектов)
- Спортивная форма (футболка, шорты, кроссовки)
- Обувь для физкультуры (белая подошва, не оставляющая следов)
- Галстук или бабочка (если требуется)
- Белые гольфы или носки (запас)

Организация рабочего места дома

Мебель

- Письменный стол (подходящей высоты)
- Стул с регулировкой высоты и поддержкой спины
- Настольная лампа (с тёплым светом, не мерцающая)
- Полки или стеллаж для учебников
- Органайзер для канцелярии
- Подставка для книг

Оснащение

- Компьютер или планшет (для учёбы, по необходимости)
- Принтер (для распечатки материалов)

- Калькулятор (для средних и старших классов)
- Глобус или карта мира
- Часы (настенные или настольные)
- Корзина для мусора

Организация пространства

- Освободить стол от лишних предметов
- Разложить канцелярию по местам
- Подписать учебники и тетради
- Повесить расписание уроков на видное место
- Подготовить место для портфеля
- Проверить освещение (достаточно ли света)

Психологическая подготовка

Для первоклассников

- Рассказать о школе в позитивном ключе
- Показать школу, прогуляться рядом
- Познакомиться с будущим учителем (если возможно)
- Прочитать книги о школе («Первый день в школе», «Не ходите в школу, дети!»)
- Обсудить новые правила и режим
- Подготовить «первый раз в первый класс» — праздник или фотосессию
- Научить поднимать руку, проситься в туалет
- Отрепетировать путь до школы

Для всех школьников

- Обсудить цели на новый учебный год
- Вспомнить, что понравилось в прошлом году
- Поговорить о страхах и переживаниях
- Поддержать интерес к учёбе
- Договориться о системе поощрений
- Обсудить отношения с одноклассниками
- Настроить на позитивный лад

Режим дня

До начала учебного года (за 2-3 недели)

- Перейти на «школьный» режим сна (ложиться в 21:00-22:00)

- Сократить время гаджетов
- Ввести утренние ритуалы (зарядка, завтрак)
- Добавить чтение перед сном
- Ограничить вечерние активности

Школьный режим

- Подъём в одно и то же время
- Завтрак обязателен
- Путь до школы с запасом времени
- Обед после школы
- Отдых 1-1,5 часа после уроков
- Выполнение домашних заданий в одно время
- Прогулка на свежем воздухе
- Свободное время (кружки, хобби)
- Ужин за 2-3 часа до сна
- Подготовка портфеля с вечера
- Сон не менее 9-10 часов (для младших классов)

Здоровье

Медицинский осмотр

- Педиатр (осмотр перед школой)
- Стоматолог
- Офтальмолог (проверка зрения — обязательно!)
- Ортопед (проверка осанки)
- Невролог (по показаниям)
- ЛОР
- Девочкам — детский гинеколог (по возрасту)

Закаливание и здоровье

- Проверить зрение (при необходимости — очки)
- Вылечить все зубы
- Укрепить иммунитет (витамины, закаливание)
- Проверить слух
- Обсудить с врачом хронические заболевания
- Подготовить справку для освобождения от физкультуры (если нужно)

Питание

- Обсудить школьное меню (аллергии, предпочтения)
- Подготовить полезные перекусы (фрукты, орехи, йогурты)
- Исключить вредные продукты (чипсы, газировка)
- Научить ребёнка выбирать полезную еду
- Подготовить воду в бутылке

По возрасту

Начальная школа (1-4 классы)

- Помогать с домашними заданиями, но не делать за ребёнка
- Проверять портфель вместе
- Учить самостоятельности постепенно
- Читать вместе каждый день
- Контролировать режим дня
- Поддерживать интерес к учёбе через игры

Средняя школа (5-9 классы)

- Помогать планировать время
- Контролировать успеваемость через электронный дневник
- Обсуждать сложные темы и предметы
- Поддерживать в выборе кружков и секций
- Говорить о дружбе и отношениях
- Обсуждать профориентацию (с 7-8 класса)

Старшая школа (10-11 классы)

- Помочь с выбором профиля обучения
- Обсудить планы после школы (вуз, колледж)
- Подготовиться к ОГЭ (9 класс) и ЕГЭ (11 класс)
- Найти репетиторов (по необходимости)
- Посещать дни открытых дверей в вузах
- Поддерживать эмоционально в период экзаменов

Безопасность

Дорога до школы

- Обсудить безопасный маршрут
- Пройти маршрут вместе несколько раз

- Объяснить правила перехода дороги
- Дать светоотражающие элементы (для рюкзака, одежды)
- Напомнить о правилах поведения с незнакомцами

В школе

- Объяснить правила поведения на перемене
- Поговорить о буллинге (как распознать, что делать)
- Дать контакты для экстренной связи
- Научить обращаться за помощью к учителю

В интернете

- Обсудить правила безопасного поведения онлайн
- Установить родительский контроль (по необходимости)
- Поговорить о кибербуллинге
- Объяснить, что нельзя выкладывать в сеть

Кружки и дополнительная деятельность

- Выбрать направления по интересам ребёнка
- Записаться в кружки и секции
- Составить расписание с учётом нагрузки
- Проверить, чтобы оставалось время на отдых
- Узнать расписание и контакты руководителей
- Подготовить форму и инвентарь для занятий

Полезные привычки

Ежедневные

- Собирать портфель с вечера
- Готовить одежду на завтра
- Завтракать перед школой
- Делать уроки в одно и то же время
- Читать 20-30 минут в день
- Гулять на свежем воздухе

Еженедельные

- Проверять дневник и оценки
- Обсуждать, что было интересного за неделю
- Планировать выходные

- Проводить время всей семьёй

На весь учебный год

- Вести дневник достижений
- Сохранять лучшие работы
- Делать фото школьных событий
- Отмечать успехи и маленькие победы

Что проверить за неделю до школы

- Все покупки сделаны
- Рабочее место готово
- Режим дня налажен
- Медицинский осмотр пройден
- Форма и обувь куплены
- Расписание уроков известно
- Путь до школы отработан
- Портфель собран
- Документы на месте
- Ребёнок психологически готов

Важные напоминания

- Не сравнивать ребёнка с другими
- Хвалить за усилия, а не только за оценки
- Поддерживать в трудностях
- Не перегружать кружками и секциями
- Оставлять время на свободную игру и отдых
- Слушать ребёнка и слышать его
- Сохранять тёплые отношения в семье
- Помнить, что школа — это не только учёба, но и социализация

Совет: не пытайтесь сделать всё идеально с первого дня. Адаптация занимает время — у первоклассников до 2-3 месяцев, у остальных — 2-4 недели. Главное — создать поддерживающую атмосферу, чтобы ребёнок шёл в школу с удовольствием. Распечатайте чек-лист и отмечайте выполненное — это поможет ничего не забыть и сделать подготовку спокойной и организованной.