

## Как организовать режим дня первоклассника

### УКЛАДЫВАЙТЕ СПАТЬ ВОВРЕМЯ

Следите, чтобы ребенок ложился спать не позднее 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.

### ХОДИТЕ В ШКОЛУ ПЕШКОМ

Используйте путь до школы для неторопливой прогулки и разговора с ребенком. Старайтесь выходить из дома заранее, лучше в одно и то же время.

### ОРГАНИЗУЙТЕ ДНЕВНОЙ СОН

После школы ребенку желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.

### ДЕЛАЙТЕ С РЕБЕНКОМ ЗАРЯДКУ И ГУЛЯЙТЕ

Включите в режим дня утреннюю зарядку и прогулки по 2 часа – это советуют педиатры и невропатологи.

### ДОЗИРУЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ

Следите, чтобы продолжительность непрерывного использования устройств с жидкокристаллическими экранами была не более 20 минут. Так вы поможете первокласснику избежать многих неврологических и офтальмологических проблем.

### ВЕДИТЕ С РЕБЕНКОМ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Прививайте ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в подвижных играх на свежем воздухе.

### РАЗВИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Приучайте ребенка к самостоятельности. Первое время собирайте портфель вместе, затем, когда ребёнок немного освоится, доверьте самому выполнять это занятие. Лучше подготовить всё необходимое для школы накануне вечером – избежите суеты и потери времени утром.