

Рекомендации по организации режима дня первоклассника

- 1** Укладывайте ребенка спать не позднее 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.
- 2** После школы первокласснику желательно дома спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.
- 3** В режим дня обязательно включите утреннюю зарядку и прогулки по 2 часа. На этом настаивают педиатры и невропатологи.
- 4** Прививайте ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении.
- 5** Следите за правильной осанкой ребенка за столом – расстояние от книги до глаз должно соблюдаться неуклонно.