

## РЕЖИМ ДНЯ РЕБЕНКА. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

При организации режима дня школьника важно обращать внимание на:

1. Прежде всего, достаточный ночной сон (не менее 9–10 часов), определенное время укладывания; проветривание комнаты перед сном. В спальне желательно поддерживать комфортную температуру воздуха;
2. Регулярное питание ребенка – 3–4 раза в день в определенные часы с обязательным употреблением овощных, жидких, мясных и рыбных блюд;
3. Необходимо не забывать об отдыхе после школы. Прогулки на свежем воздухе, желательно с подвижными играми (не менее 2 часов), а также выделение времени для творчества, регулярного общения с родителями и друзьями. И непременно, около часа свободного времени для занятий по интересам;
4. Не следует забывать о важности не только творческих, но и физических занятий с учетом потенциала и способностей ребенка.

Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место, оборудованное столом, стулом, полочкой для книг, настольной лампой.

Мебель необходимо подбирать в соответствии с длиной тела ребенка (при длине тела до 130 см высота стола и стула должна быть соответственно 54 и 32 см при 130-145 см - 60 и 36 см, 145-160 см - 66 и 40 см, 160-175 см - 72 и 44 см, выше 175 см - 78-48 см). Стул следует задвигать под стол на 4-8 см, для книг - иметь подставку с углом наклона 15°. Стол ставить ближе к окну так, чтобы свет падал слева.

Пучок света от настольной лампы должен быть направлен на рабочую поверхность.

Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, радио, разговоры). Следует добиваться того, чтобы ребенок готовил уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений.

## ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

- Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что такая еда ребенку нравится.
- Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
- Сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание.
- Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
- Заставлять ребенка спать днем после уроков или лишать его этого права.
- Кричать на ребенка, в том числе при подготовке домашнего задания.
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашнего задания.
- Ждать маму и папу, чтобы начать делать уроки.
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 40–45 минут в день.
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.