

Гигиенические требования к режиму дня

1. Длительность сна для детей 7 лет – 11 часов ночью, 1 час днем.
2. Пребывание на свежем воздухе суммарно 3-3,5 часа в сутки.
3. Организация питания: перерывы между приемами пищи не более 4 часов, ужин не позднее, чем за 2 часа до сна.
4. Время приготовления домашних заданий (со второго полугодия) до 1 часа, начинать самоподготовку с 16:00.
5. Ограничивать время приема телепередач до 1 часа.

Несколько советов родителям первоклашек:

1. Утром будите ребенка спокойно.
2. Не торопите ребенка. Умение рассчитать время – ваша задача. И, если это плохо удается, это не вина ребенка.
3. Не отпускайте ребенка в школу без завтрака.
4. Отправляя ребенка в школу, пожелайте ему удачи, подбодрите.
5. Встречайте ребенка после школы спокойно.
6. Если видите, что малыш огорчен, но молчит, не допытывайтесь. Пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
7. Всегда серьезно относитесь к просьбам ребенка помочь ему что-то сделать для школы, выполнить какое-то поручение учителя.
8. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил в отсутствие ребенка.
9. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только своему ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор.
10. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу его воспитания решайте без ребенка.
11. Учтите, что и 7-летние дети любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения и т.п.

Завтра у ребенка новый день, и вы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.