

## *Правильный отдых*

Нередко родители сетуют на то, что ребенку некогда гулять, или не с кем, или некогда родителям, или... Можно найти сотню причин и объяснений, но ответ в любом случае будет однозначным — исключить прогулку из режима дня школьника нельзя! Норма прогулки для школьников младших классов — не меньше 3—3,5 часа в день.

Если ребенок ослаблен и жалуется на усталость, ему показан полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Если вы отдали ребенка в спортивную секцию или занимаетесь с ним дома или во дворе бегом, гимнастическими упражнениями или подвижными играми, помните, что занятия спортом должны начаться не ранее чем через 40 минут после приема пищи.

Ужинать нужно за 2 часа до сна — это лучшая профилактика бессонницы, плохого, беспокойного сна у младших школьников. Если Вы думаете, что активный ребенок успеет проголодаться за это время, за полчаса до ухода ко сну можно предложить ему стакан молока или какао с маленькой булочкой или немного фруктов. Перед сном полезно погулять около двадцати-пятнадцати минут, и если такой возможности у вас нет, то хотя бы проследите, чтобы комната, в которой спит ребенок, была хорошо проветрена. Спать первоклассник должен не менее 9 часов — без учета времени на дневной сон.