

Распорядок дня первоклассника

Главная задача родителей: не перегрузить ребенка в первый год учёбы. Адаптация к школе сама по себе очень энергоёмкая и непростая. В этот период многие дети становятся легковозбудимыми, быстро устают и капризничают. Ваши лучшие помощники в этот период:

- ☐ налаженный режим
- ☐ достаточное количество отдыха
- ☐ свежий воздух и здоровая физическая активность

◆ В первые месяцы учебы стоит отказаться от любой внешкольной нагрузки, либо свести ее к минимуму. Можно продолжать занятия, если это привычная деятельность, а вот с новыми секциями стоит повременить.

◆ После школы ребенку обязательно нужно дать возможность отдохнуть. Если у ребенка сохранился дневной сон — поспать, если нет, то почитать, полежать в спокойной обстановке.

◆ Когда ребёнок отдохнул, можно сходить погулять или на занятия: рисование, плавание, танцы, шахматы.

◆ Выделите время, когда ребёнок занимается домашними делами: выполняет какие-то небольшие обязанности по дому или помогает вам.

◆ За два часа до сна прекращаем использовать гаджеты и приборы с синим излучением, приглушаем в доме свет и готовимся к ночи:

- ☐ собираемся в школу
- ☐ проветриваем комнату
- ☐ принимаем ванну или душ
- ☐ выполняем вечерние ритуалы

◆ Спим в полной темноте, без ночников и ламп.

◆ Время подъёма выбирайте так, чтобы ребёнок не только успел собраться, но и обязательно позавтракал. Это очень важная привычка на всю жизнь, и сформировать ее лучше в первый год школы.

Если вы видите, что ребенок плохо справляется с нагрузками — нервничает, плохо спит, капризничает, устраивает истерики, становится импульсивным, — откажитесь от всего, что истощает нервную систему. Гаджеты, мультфильмы, шумные игры с компанией, дополнительные занятия подождут, а здоровье ребенка требует внимания здесь и сейчас.

