

Памятка для родителей



**РЕЖИМ ДНЯ
ШКОЛЬНИКА**

Советы родителям младших школьников

1. Младший школьник должен спать в сутки не менее 10,5-11 часов, включая как ночной, так и дневной сон.

2. Приучите ребенка после прихода из школы и обеда немного поспать. Для хорошего отдыха достаточно от 1 часа до 1,5 часа. Если ребенок не привык днем спать, убедите его просто отдохнуть.

3. Найдите самое идеальное в комнате место, где ребенок будет спать, где сон его будет наиболее приятным и полезным.

4. Для глубокого сна важна и одежда, в которой спит ребенок. Лучше всего для сна подходит пижама из хлопковой ткани.

5. Ужинать ребенок должен не позже чем за 1 - 1,5 часа до сна. Это может быть кефир с печеньем, стакан теплого молока, банан или яблоко. Перед сном обязательно: теплый душ, чистка зубов. Лучшее время проведения перед сном - семейное чтение.

6. Наиболее комфортная температура для спокойного и глубокого сна - 16-17°C. В любом случае помещение должно быть хорошо проветрено.



Родительские «нельзя»

- **НЕЛЬЗЯ:** Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
- **НЕЛЬЗЯ:** Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим, что ребёнку такая еда нравится.
- **НЕЛЬЗЯ:** Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
- **НЕЛЬЗЯ:** сразу после школьных уроков выполнять домашнее задание.
- **НЕЛЬЗЯ:** Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.
- **НЕЛЬЗЯ:** Лишать ребёнка права на дневной сон.
- **НЕЛЬЗЯ:** Кричать на ребёнка во время выполнения домашних заданий.
- **НЕЛЬЗЯ:** Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
- **НЕЛЬЗЯ:** Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
- **НЕЛЬЗЯ:** Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки.
- **НЕЛЬЗЯ:** Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день.
- **НЕЛЬЗЯ:** Смотреть перед сном с ребёнком страшные фильмы и играть в шумные игры.
- **НЕЛЬЗЯ:** Ругать ребёнка перед сном.
- **НЕЛЬЗЯ:** Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.
- **НЕЛЬЗЯ:** Не прощать ошибки и неудачи ребёнка