МОУ "Стародевиченская СОШ"

«актион» Образование

Как организовать режим дня первоклассника, чтобы адаптировать его к школе

Памятка для родителей

УКЛАДЫВАЙТЕ СПАТЬ ВОВРЕМЯ

Ребенок должен ложиться спать не позже 9 ч вечера. Для детей 7 лет ночной сон должен длиться не менее 11 ч, 8 лет – не менее 10 ч

ПОМОГАЙТЕ ВСТАВАТЬ И ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА ВОВРЕМЯ

Учите ребенка вставать утром и выходить из дома в одно и то же время. Это поможет ему привыкнуть к новым условиям

ДЕЛАЙТЕ С РЕБЕНКОМ ЗАРЯДКУ И ГУЛЯЙТЕ

Начинайте день ребенка с утренней зарядки. Она должна длиться не менее 15 мин. После дневного сна выходите с ребенком на прогулку. Ее длительность за день – не менее 2 ч

ОРГАНИЗУЙТЕ ДНЕВНОЙ СОН

Укладывайте ребенка спать днем после школы. Это поможет ему восстановить силы. Время сна днем для детей старше 7 лет – 1,5 ч

РАЗВИВАЙТЕ У РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Первое время собирайте портфель вместе. Когда ребенок немного освоится, доверьте ребенку самому выполнять это занятие

ХВАЛИТЕ РЕБЕНКА

Это хороший стимул и настрой на позитив