

Рекомендации по организации режима дня первоклассника



Укладывайте ребенка спать не позднее 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.



В режим дня обязательно включите утреннюю зарядку и прогулки по 2 часа. На этом настаивают педиатры и невропатологи.



Прививайте ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении.



Следите за правильной осанкой ребенка за столом – расстояние от книги до глаз должно соблюдаться неуклонно.



Успехов Вам и Вашему первокласснику!