Бережем здоровье и нервы!

Для недавнего дошкольника приход в школу – это серьезный стресс, при котором его организм работает на пределе возможностей. Ранние подъемы, большой объем новой информации, нагрузки в школе, приготовление домашних заданий нелегко даются малышу. Если не обратить внимание на правильную организацию дня первоклашки, можно упустить начало серьезных психологических, невротических и соматических проблем.

7  Первое и самое важное – **вовремя ложимся спать.** Ребенок 6-8 лет должен спать не менее 10 часов в сутки для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Элементарные подсчеты говорят нам о том, что ложиться в постель малыш должен **не позднее 9 часов** вечера. Перед сном исключите просмотр телепередач и компьютерные игры – нервная система должна прийти в состояние покоя и подготовиться к спокойному сну.

7  Желательно по возможности сохранить 2-часовой **дневной сон**. Даже если спать после школы ваше чадо наотрез отказывается, то пусть хотя бы спокойно полежит минут 30 с закрытыми глазами.

7  Ученые считают, что если ребенок провел хоть один день без прогулки, этот день потерян для его здоровья. В среднем первоклассник должен провести **на свежем воздухе** хотя бы **3,5 часа** в день.

7  Наибольший подъем умственной активности приходятся на периоды с 9 до 12 часов утра и с 16 до 20 часов вечера. Таким образом ясно, что приготовление домашних заданий не стоит начинать сразу после школы, отложите их **на 16 часов**. До этого первоклашка должен пообедать, отдохнуть, поспать, погулять, а час перед сном посвятите общению с ребенком – почитайте вместе, обсудите прошедший день и планы на будущее, поиграйте в спокойные игры, займитесь совместным рукоделием. **Не тратьте ценное время свободного общения с ребенком на телевизор**. Поверьте, ваш малыш это оценит!

7 Ну и, конечно, очень важно правильное питание. Перерывы в приемах пищи для ребенка 6-8 лет не должны превышать 3-4 часа. Ранние подъемы и быстрые утренние сборы не способствуют хорошему аппетиту. Заранее обговаривайте с малышом его меню на утро. Не отказывайтесь от услуг по организации **«горячего питания» в школе** – не всегда вам удастся накормить полноценным завтраком сонного малыша, а до обеда пройдет не меньше 5-6 часов – полноценный горячий завтрак в школе поддержит силы и зарядит ребенка энергией для трудного дела – усвоения новых знаний и умений, а также предотвратит заболевания желудочно-кишечного тракта.

7  Чтобы утро не начиналось со стресса, а уроки – с замечаний, приучайте ребенка **накануне** вечером готовить портфель и форму к следующему учебному дню. **Вместе** с ребенком достаньте расписание и соберите книги, тетради и учебные принадлежности, а также другие предметы, которые попросил принести для урока учитель. Не позволяйте ребенку надеяться на звонки одноклассникам или учителю, сразу **приучайте его запоминать требования и просьбы педагогов** и записывать задания точно, когда научится писать.

**Внимание!**

**Не скрывайте от учителя имеющиеся проблемы со здоровьем и поведением. Только наличие полной информации о вашем ребенке поможет учителю найти подход к нему и сделать процесс адаптации к школьной жизни более мягким и комфортным для ребенка.**

**Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.**

**Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Запущенные проблемы не пройдут сами собой и грозят серьезными трудностями в будущем.**

