

Примерный режим дня будущего первоклассника



ПОДЪЕМ

Начинайте привыкать к раннему подъему в 7 утра за две-три недели до начала учебного года



ЗАВТРАК

Помните о том, что ребенку необходимы полноценное питание и энергия для продуктивной школьной жизни



ЗАНЯТИЯ

Проводите занятия по подготовке к обучению в школе. Соблюдайте перерывы и смену деятельности



ПРОГУЛКА

Организируйте прогулку на свежем воздухе: в парке, во дворе. Помните о пользе подвижных игр и общения



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Выделите ребенку время для занятий по интересам: кружков, чтения книг, рисования, отдыха и прочего



СОН

Ложитесь спать не позднее 10 вечера. Ребенку необходим полноценный восьмичасовой сон