Режим может помочь сохранить нормальную работоспособность в течение всего учебного года. Как же должен быть распределён обычный день ребёнка.

Утро.                        7.00 – 7.45.

Ребёнку необходимо умыться, одеться, убрать постель (возможно с помощью). Необходимо обойтись без лишней спешки и нервозности, одёргивания и покрикивания на детей.

Дорога до  школы. 7.45 – 8.15.

Лучше использовать время до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома лучше выходить заранее.

Занятия в школе.         8.30 – 12.45.

Дорога из школы домой. Нужно сделать обязательным требование: после школы сразу домой.

Переодевание после школы.

Свободное время. Возможно его использовать на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому, которая должна быть регулярна и контролироваться со стороны взрослых. Стоит прислушаться  к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:

-не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры;

                                      20 – 30 минут – на посильную работу по дому;

                                              40 минут – на подготовку домашнего задания;

Вечером следует отвести для общения с ребёнком, непродолжительному просмотру детских передач по телевизору  или работе  на компьютере, а ещё лучше чтению внеклассной  литературы.

Подготовка ко сну.20.00

Ночной сон.   20.30 – 21.00.

**Советы родителям**.

1. Будите своего ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.

2. Не торопите. Умение рассчитывать время - ваша задача, и если это плохо удается, это не вина ребенка.

3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.

4. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.д. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.