**Памятка**

**« Мои летние каникулы»**

**Уважаемые родители и дорогие дети,**

прошу в порядке добрых рекомендаций принять следующее:

1.**Постарайтесь вместе обсудить и спланировать отдых летом.**

Во 2 классе будет тема проекта «Как я провёл лето». Делайте фотографии, пишите заметки.

2.**Установи режим дня и старайся выполнять** его. Ложись спать не поздно (в 10, 11 часов вечера), вставай пораньше (в 8, 9 часов утра). Продолжительность сна: 8 - 10 часов. Кушай больше свежих овощей и фруктов. В них - витамины. Недоедание и переедание - это признак нарушений в работе организма. Аппетит должен быть хорошим, питание сбалансированным - это залог правильной работы всего организма ребёнка и его успешной учёбы.

3.**Свободное время распределяй правильно**.

Не бегай целый день на улице, если прекрасная погода и не сиди за компьютером или телевизором, если с утра до вечера льёт дождь.

.

4.**Учись ставить цель и определяй границы времени**. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

5.**Каждый день читай** 1 или 1,5 часа, разделив это время на 2, 3раза**. Заполняй** **дневник читателя.** **Не реже 1 раза в неделю пиши** в тетрадях по математике и русскому языку. **Улучши свой результат** **по чтению**. Научись передавать ( говорить или записывать) услышанное или прочитанное своими словами (**пересказ, изложение**). Научись **решать задачи в 2 действия и решать примеры на скорость в пределах 20.**

**После 25 августа приди в школу** и посмотри дату сбора. **Приди на сбор для 2 класса.**

**Желаю хорошего отдыха летом!**

**С уважением ваш классный руководитель Шуваева Анна Николаевна.**