

## **Особенности режима дня для первоклассников**

Режим дня очень важен для школьника, особенно для первоклассника. Режим дисциплинирует ребенка, помогает быть собранным. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение всего дня, как в школе, так и дома.

**Сон.** После длительных летних каникул важно приучить детей ложиться и вставать всегда в одно и то же время. За 2-3 часа до сна ограничивать различного рода эмоциональные нагрузки – просмотры фильмов, телепередач, шумные игры, игры в компьютере, минимизировать время использования гаджетов и прочее. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

**Питание.** Ребенка обязательно нужно приучать завтракать. Режим питания детей должен быть максимально разнообразным, полезным, богатым белками, микроэлементами и витаминами. В целях профилактики авитаминозных состояний рекомендуется включать в ежедневный рацион детей и подростков больше свежих овощей, зелени, фруктов. Отдавать предпочтение свежеприготовленной домашней пище, нежели фастфудам

**Домашняя подготовка.** Важно правильно организовать режим дня школьника после школы. Приступать к выполнению домашнего задания рекомендуется через 1-2 часа после школы, так как необходимо время на отдых для восстановления сил. Желательно это время проводить на свежем воздухе. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить 1,5-2 часа, средних классов - 2-3 часа, старших классов 3-4 часа.