

20 сентября. В повседневной жизни школьника очень важно соблюдать режим дня.

Он помогает найти баланс между рабочей деятельностью и отдыхом. А ещё режим воспитывает в детях самоорганизованность.

Однако без взрослых в этом деле ребёнку не обойтись. Как помочь своему чаду организовать режим дня? Расскажем в карточках.



Как помочь ребёнку распланировать день?



**Установите постоянное время
для подъёма**

**Чтобы ребёнок успел почистить
зубы, позавтракать**



**Давайте ребёнку отдохнуть
после школы**

**Начинать домашнюю работу лучше
с 15-16 часов**



Поручайте ребёнку домашние дела

Например, помогать накрывать на стол, кормить питомцев или убираться





Следите за питанием ребёнка
Оно должно быть регулярным,
полезным и сбалансированным



Не забывайте про

двигательную активность

Ребёнок должен гулять, играть

на свежем воздухе, заниматься

спортом



**Укладывайте ребёнка спать
в одинаковое время**

**Так выработается режим,
и школьник будет высыпаться**

