

КАК ЛУЧШЕ ПОСТРОИТЬ ДЕНЬ ПЕРВОКЛАССНИКА?

Допустим, Ваш ребенок находится в школе с 8 до 12 часов

- Затем он приходит—обедает.
- Затем 2-3 часа он может заниматься своим любимым делом, гулять на улице, помогать по дому.
- Затем можно приступать к выполнению уроков (лучше их делать в одно и то же время).
- Поскольку утомляемость у первоклашек высока, лучше каждые 30 минут делать перерыв: полить цветы, покормить рыбок, съесть яблоко и т.п.
- Лучше начинать делать уроки с самого простого, затем делать сложные задания, а в конце - самые приятные.
- Если есть возможность, то после выполнения уроков лучше догулять. Свежий воздух - спасение для Вашего ребенка.
- Телевизору лучше уделять совсем мало времени.
- Ложиться спать лучше в одно и то же время, не позже 9 часов. Тогда утром не будет проблем со вставанием.

