**Рекомендации психолога по режиму дня.**

·**Продолжительность сна – 10-12 часов**

Следите, чтобы ребёнок ложился и вставал в определённое время (например, в 7.30 встаёт, значит, в 20.30 должен лечь спать). За 10 минут до отхода ребенка ко сну проветрить комнату. Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано). Приучайте его выполнять все положенные перед сном гигиенические процедуры, не раз­решайте активных игр, не давайте плотного ужина, кофе, крепкого чая.

·**Утренний завтрак**

Не отправляйте ребенка в школу без завтрака(!): для ребёнка должен обязательно включать в себя фрукты, зерновые и молочные продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами**.**

·

**Перед едой**

Напоминайте ре­бёнку, что нужно мыть руки перед едой, кушать аккуратно, тщательно пережё­вывая пищу, не есть немытых фруктов и овощей.

·

**Дорога в школу**

Покажите ребёнку маршрут от дома до школы, и запомните, сколько на это потребуется времени.

Помните: **САМЫЙ КОРОТКИЙ ПУТЬ — НЕ ЗНАЧИТ САМЫЙ БЕЗОПАСНЫЙ!**

·**Приготовление домашних заданий**

Должны быть предусмотрены строго опре­делённые часы для выполнения домашних заданий. Это время не должно превышать одного часа. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки». Оптимальное *время для выпол­нения домашних заданий: 15.00*—*17.00*