

## Примерный режим дня будущего первоклассника



### Подъем

Начинайте привыкать к раннему подъему в 7 утра за две-три недели до начала учебного года



### Завтрак

Помните о том, что ребенку нужно полноценное питание и энергия для продуктивной школьной жизни



### Занятия

Проводите занятия по подготовке к обучению в школе. Соблюдайте перерывы и смену деятельности



### Прогулка

Организуйте прогулку на свежем воздухе: в парке, во дворе. Помните о пользе подвижных игр и общении



### Свободное время

Уделите время ребенку для занятий по интересам: кружки, чтение книг, рисование, отдых и прочее



### Сон

Ложитесь спать не позднее 10 вечера. Ребенку необходим полноценный 8-часовой сон