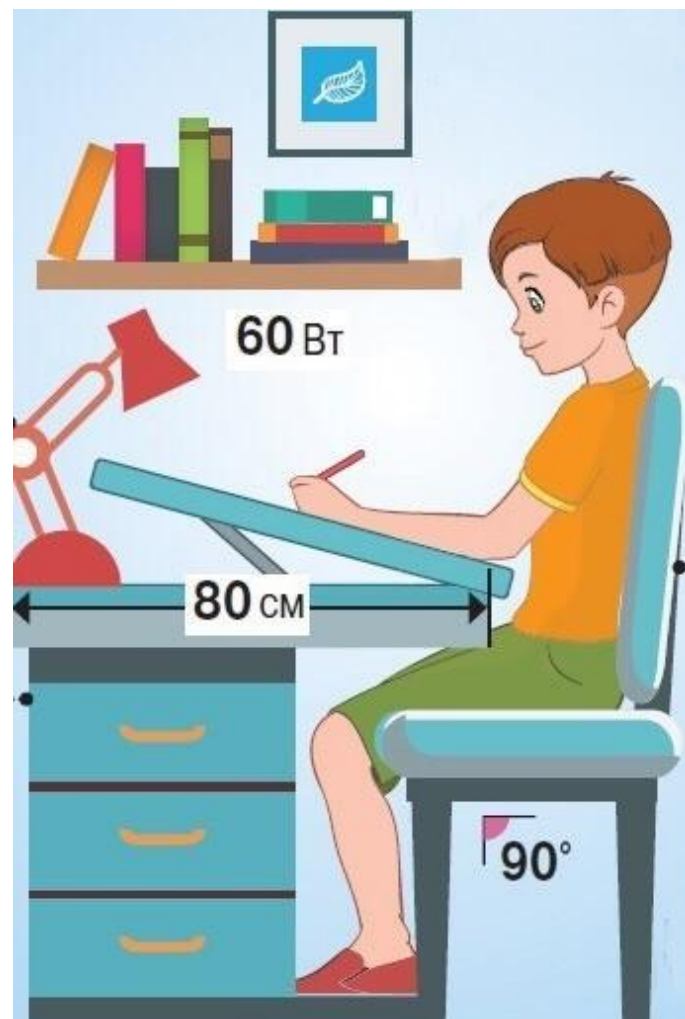


Мини – гайд «Как подготовить ребёнка к школе»



Обустройте комнату ребенка

Поставьте рабочий стол и максимально удобный стул. Не рекомендуется покупать новомодные стулья без спинки, где опора идет на ноги - это колоссальная нагрузка на еще не до конца сформированные детские хрящи. Лучше отдать предпочтение классическим партам и стульям. Если они будут еще и регулироваться под рост ребенка – идеально.



Настройте режим дня

Уже сейчас начинайте будить ребенка в то время, в которое он будет вставать во время учебы. Ведь ваш ребенок еще никогда не учился в школе, ему сложно даются ранние подъемы и жизнь по графику.

А когда начнет учиться, у него и без подъемов будет хватать стресса: дневного сна нет, нужно сидеть за партой, общаться с незнакомым коллективом и успевать учиться. Обучение вообще незнакомый для первоклашки процесс.

Таким образом, заранее приучив школьника к ранним подъемам, вы снимите с него хотя бы часть стресса, связанного со школой.



Следите за питанием ребёнка

Оно должно быть сбалансированным: большое количество жирных кислот, обязательно рыба, свежие овощи, фрукты и ягоды. Все это несложно найти сейчас в магазинах. Минимизируйте, а лучше вообще уберите сахар из рациона ребенка: любые сладости, сладкую выпечку, морсы, покупные соки и другие сладкие напитки. Сахар вредит процессу обучения! Новые знания будут усваиваться намного хуже, если ребёнок будет продолжать, есть сладкое.



Следите за питанием ребёнка

Проводите беседы о том, как здорово, что он идёт в школу, какое это будет интересное и увлекательное время. От настроения родителей, в том числе зависит, с каким настроением начнет учиться ребенок.

**Желаем Вам отличной подготовки к школе!
Пусть все пройдет легко и интересно**

