

## Ваш ребенок учится в начальной школе

Формула здоровья первоклассника включает четыре важнейших составляющих:

1. психологический комфорт;
2. полноценное питание;
3. физическая активность;
4. правильный режим.

От родителей требуется понимание, насколько они важны, и ежедневные усилия. В печальной школьной статистике здоровья занимают заболевания органов зрения, пищеварительной системы, опорно-двигательного аппарата, нервной системы.

Если вы действительно хотите сохранить здоровье вашего ребенка, помните, что категорически **нельзя**:

- из любви к своему сыну или дочке будить его в последний момент перед уходом в школу;
- кормить перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, успокаивая себя тем, что такая еда ребенку нравится и хорошо, что хоть чем-то перекусил;
- предъявлять завышенные требования к успеваемости, особенно если ребенок ослаблен физически и тяжело адаптируется к школьной нагрузке;
- усаживать за выполнение домашних заданий сразу после школы;
- наказывать за плохие успехи в школе лишением игр и прогулок на свежем воздухе;
- заставлять переписывать тетради;
- позволять просиживать у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
- постоянно напоминать об ошибках и неудачах;
- создавать стрессовые ситуации перед сном: ругать, разрешать играть в «стрелялки» на компьютере, смотреть страшные фильмы.