**Поради батькам щодо режиму дня першокласника**

Дитина пішла в перший клас. Це радісна і хвилююча подія, але водночас і додаткові труднощі. Відбувається зміна провідних видів діяльності. Нові обов'язки потребують від дитини зібраності, витрат духовних і фізичних сил. Ось чому так важливо до найдрібніших деталей продумати режим дня школяра.

Ось орієнтовний режим дня для учнів першого класу.

 7.00—7.30 — пробудження, підйом, ранкова гімнастика, водні

                         процедури, ранковий туалет, прибирання ліжка;

7.30—7.50 **—**сніданок;

7.50—8.15 —   дорога до школи;

8.15—12.30 — заняття у школі;

12.3 0—13.00 – повернення зі школи;

13.00-13.30 – обід;

13.30—15.00 — післяобідній відпочинок;

15.00—16.00 — перебування на повітрі;

16.00—17.30 — читання, ігри, розваги

17.30—19.00 — перебування на повітрі, заняття в спортивних гуртках;

19.00—20.30 — вечеря, заняття улюбленими справами;

20.30-7.00 -  сон.