Щоб дитина зростала здоровою

Дотримання оптимального режиму дня:підходи до організації діяльності дітей вдома і в дитсадку мають бути однаковими.

Режим сну: у нормі дітям 4-6 років потрібно спати 12-13 годин на добу(2 години вдень і 11 вночі). Бажано, щоб вони лягали спати не пізніше 21 години.

Харчування: раціон дитини має бути збалансованим, містити здорову їжу. Харчування вдома, у вихідні дні не має надто відрізнятися від харчування в дитячому садку.

Пізнавальний час: ніяких письмових домашніх завдань!

Прогулянки: загальна тривалість діяльності дошкільнят на свіжому повітрі в дитячому садку має бути не меншою 4 годин на день. Батькам не слід жертвувати вечірньою прогулянкою разом з дитиною вдома заради гуртків та секцій.

Візуальне навантаження: тривале сидіння за комп`ютером може призводити до перенапруження нервової системи, порушень сну та постави, погіршення самопочуття, втоми очей і навіть психологічної залежності та невротичних розладів.

Отже, уникайте надмірного непродуктивного напруження дітей, тобто дій, які не йдуть їм на користь:

- харчування «через силу»;
- навчання «через сльози»;
- постійне й недоречне перебування за комп`ютером, біля телевізора.

ПАМ`ЯТАЙТЕ, що свіже повітря і сон – найкращі ліки від утоми