

## Советы родителям

- ❖ Быть для ребёнка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения, так как одна из психологических особенностей младших школьников – склонность к подражанию.
- ❖ Поощрять попытки ребёнка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.
- ❖ Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъёма и отхода ко сну, предусмотреть регулярный приём пищи (4-5-разовое питание), установить определённое время приготовления уроков, выделять время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
- ❖ Проверять правильность осанки детей. При получении настораживающих результатов, проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их, в случае необходимости обратиться за консультацией врача.
- ❖ Не впадать в крайности, не ставить ребёнка под шквал упреков, замечаний и наказаний. Добиваться, чтобы он всё необходимое делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.
- ❖ Обращать больше внимания на хорошее в ребёнке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.