

## **О том, что важно знать о режиме дня первоклассника**

С поступлением в школу начинается новый этап в жизни ребенка. Стресса не избежать, но минимизировать его можно. Как именно рассказывают эксперты компании «СОГАЗ-Мед». Главное – нормализовать режим дня ребенка и следить за его соблюдением. Один привыкает к новому распорядку за пару недель, другому потребуется несколько месяцев. Будьте терпеливы и поддержите малыша.

### **Сон**

Дети в возрасте 6-8 лет должны спать не менее 10 ч. в сутки. Оптимальное время для подъема – 7 ч., для отхода ко сну – 21.00 ч. Перед сном почитайте ребенку что-то интересное, подходящее по возрасту.

### **Питание**

Следите, чтобы ребенок ел с желанием и в хорошем настроении. Режим питания первоклашки должен состоять из 5 приемов пищи: первый и второй завтрак (или перекус), обед, полдник, ужин. Не обязательно, чтобы ребенок перекусывал за столом. Подкрепить силы можно и во время прогулки.

### **Физическая нагрузка**

Будет здорово, если ежедневно по утрам ребенок будет делать несложную 10-минутную зарядку. Полезные привычки формируются в детстве, упускать такую возможность нельзя. Приемлемую физическую нагрузку, а вместе с ней и психологическую разгрузку дает пребывание на свежем воздухе. Норма – не менее 3 часов в день. Крайне желательна прогулка после школы и перед сном.

### **Домашнее задание**

Первый пик работоспособности ребенка длится с 8 до 11 ч., второй – с 16 до 18 ч. Имейте это в виду при составлении режима дня школьника. Настаивать на приготовлении пусть даже самого несложного домашнего задания после 18 ч. не стоит.

### **Кружки и секции**

Главное сейчас – не перегружать ребенка. Если первоклашка будет в цейтноте, не сможет спокойно принимать пищу, гулять и делать уроки, его здоровье пошатнется. О записи в кружки и секции стоит задуматься, когда малыш пойдет во 2-й класс.

Компания «СОГАЗ-Мед» напоминает родителям: не пренебрегайте плановыми медицинскими осмотрами детей по полису ОМС. При возникновении вопросов свяжитесь с нами любым удобным способом: на сайте [sogaz-med.ru](http://sogaz-med.ru), используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный), через мобильное приложение «СОГАЗ ОМС». А можно прийти в наш офис: филиалы компании открыты в 56 регионах России и в г. Байконур.