Режим дня младшего школьника

памятка для родителей · 1–4 класс

- Сон: 1–4 класс — 10–10,5 часов ночью, отбой в одно и то же время.
- После школы — отдых и прогулка 1,5–2 часа, домашние задания начинаем не раньше 15:00.
- На уроки у первоклассников и второклассников уходит 1–1,5 часа, у 3–4 классов — до 2 часов.
- Компьютер/планшет — не больше 15 минут подряд.
- Прогулки и подвижные игры — 3–3,5 часа в день (можно частями: после школы, перед уроками и перед сном).
- Все учебные дела стараемся закончить до 19:00, за час до сна — никаких гаджетов.