

«Не успею привыкнуть к школе!»

Конец августа для ребенка – это не просто смена календаря, а переход от свободного летнего режима к ранним подъемам, занятиям и школьному расписанию. Чтобы наладить режим дня, родителям следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. **Соблюдение рационального режима дня:** отход ко сну ребенка не позднее 22:00 часов (сон не менее 9-11 часов);

2. **Рациональное, сбалансированное питание** с интервалами между основными приёмами пищи не менее 3,5–4 часа. Оптимально распределите объем пищи, приближенный к учреждениям образования, с акцентом на следующие продукты питания:

- *завтрак* (20-25%): каша или цельнозерновой продукт, яйцо/творог/сыр/мясное блюдо, овощи или фрукты;
- *обед* (30-35%): первое блюдо, второе с гарниром, овощи; источник белка - мясо, птица, рыба, яйца; гарнир (гречка, рис, пшенная каша, макаронные изделия);
- *полдник* (10-15%): кисломолочный продукт, фрукты, творог;
- *ужин* (20-25%) должен быть легче обеда, но питательным: рыба, птица, омлет, творог, овощи.

Максимально ограничьте употребление сладостей, выпечки, чипсов.

Обеспечьте ребенку питьевой режим в течение дня, лучше использовать чистую воду.

3. **Закаливание и активность:**

- *проветривание* комнаты, сон в прохладном и свежем помещении;
- *умывание* лица, шеи и рук водой комнатной температуры, а также обливание стоп (температуру воды снижайте постепенно, примерно на 1–2 °С, ориентируясь на переносимость процедуры);
- каждый день необходимо обеспечить *подвижность* за счет прогулок, игр на воздухе, езды на велосипеде, занятий спортом на свежем воздухе (пребывание на свежем воздухе не менее 2-3 часов).

Задача родителей в этот период- не требовать мгновенной перестройки, а помочь ребенку почувствовать спокойствие, предсказуемость и поддержку.

Вместо «Не переживай» скажите: «Я вижу, что ты волнуешься, это нормально перед важными событиями. Я рядом, и мы вместе справимся».

Ваша вера в ребенка - лучший щит от стресса перед началом учебного года!

