

## ВАЖНЫЕ РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Уважаемые родители, мы хотим обратить ваше внимание на важную необходимость основных режимных моментов при воспитании каждого ребенка.



### А) Режим дня ребенка

Следует составить и непременно соблюдать определенный дневной режим. Дело в том, что детский организм легко привыкает к цикличности, а, следовательно, функционирует в спокойном нормальном режиме, без излишних эмоциональных и энергетических затрат, когда прием пищи, учебные нагрузки, а также прочие дела и сон совершаться будут в определенное время. К примеру, если в одно и то же время выполнять заданные на дом уроки, мозговая активность ребенка будет улучшаться как раз к этому времени, и его мозгу потребуется намного меньше усилий для получения знаний.

### Б) Еда

Чтобы нервная система малыша функционировала нормально, его организму необходимо получать все требуемые витамины, аминокислоты, и прочие микроэлементы из пищи. Значит, важно обеспечить сбалансированное питание, которое включает мясо (различные виды), перепелиные или куриные яйца, молочные продукты, морскую рыбу, фрукты, свежие либо вареные овощи. Перечисленное должно составлять основу еженедельного рациона. Кроме этого для мозга очень полезны орехи (особенно орехи грецкие), а также мед. Сладости и выпечку ребенок должен получать только в ограниченном количестве.

### В) Сон

Сон является жизненно важным состоянием для любых живых организмов, ведь в это время восстанавливается жизненная энергия. В процессе сна не только замедляются все функции нашего организма, что позволяет ему отдохнуть, но и осуществляется его оздоровление. Недостаток сна может стать причиной возникновения целого ряда неврологических, психических, эндокринных и прочих заболеваний. Заметим, что потребность в продолжительности ночного сна индивидуальна для взрослых людей и в среднем составляет 8—9 часов. Потребность времени сна у детей зависит от их возраста. Ниже мы приведем усредненные данные суточной потребности человека во сне:

- \* от 0 – до 12 месяцев – 14—17 часов;
- \* от 1 – до 3 года – 13 часов;
- \* от 4 до 5 лет – 12 часов;
- \* от 5 до 8 лет – 11 часов;
- \* от 8 до 13 лет – 10 часов;
- \* от 13 до 18 лет – 9 часов;
- \* старше 18 лет применимы нормы взрослого человека – 8 часов в сутки.

### **Г) Физическая активность**

Для нормальной работы нервной системы наш мозг должен получать достаточно не только питания, но и кислорода. Обеспечивается это усиленным кровообращением в процессе физической активности (подвижные игры, занятия спортом, танцами и т.д...)

### **Д) Свежий воздух**

Воздух в наших квартирах содержит недостаточный объем кислорода, а ведь он так необходим для нормальной работы мозга, по этой причине ребенку требуется пребывать на свежем воздухе не меньше, чем тридцать минут в день. Если же погода не благоприятствует прогулке, проветривайте квартиру чаще. Если имеется возможность, лучше спать с открытым окном.

Как говорят нейропсихологи, эти, казалось бы, такие простые и такие привычные советы, помогут вам сохранить психическое здоровье вашего малыша.