**САМЫЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА, ЧТО БЫ ИЗБЕЖАТЬ СРЫВОВ И БОЛЕЗНЕЙ.**

**Правило 1**

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для детей 6 -7 лет. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом вам кажутся необходимыми для вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

**Правило 2**

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10 – 15 минут, поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10 – 15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить  его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать по музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

**Правило 3**

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день – так считают врачи – офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**Правило 4**

Больше всего на свете в течение первого года жизни ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто – то хочет дружить, а кто – то – нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетрадях. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.