

Памятка для родителей. Режим дня.

1. Старайтесь, говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Опосяйтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
7. В период полового созревания мальчикам важно получить поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

Примерный режим дня для 6-классника

1.	Пробуждение	7.00
2.	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, уборка постели, умывание	7.00-7.30
3.	Завтрак	7.30-7.50
4.	Дорога в школу (прогулка)	7.50-8.20
5.	Учебные занятия в школе	8.30-14.15-15.00
6.	Дорога из школы домой (прогулка)	14.15-14.45
7.	Обед	14.45-15.15
8.	Послеобеденный отдых	-
9.	Пребывание на воздухе, прогулка	15.15-17.15
10.	Приготовление уроков	17.15-19.30
11.	Пребывание на воздухе	-
12.	Ужин и свободные занятия (творческая деятельность, чтение литературы, помощь семье)	19.30-21.00
13.	Приготовление ко сну, поддержание чистоты одежды, обуви, вечерний туалет	21.00-21.30
14.	Сон	21.30-7.00