



Дозируйте просмотр телевизора, компьютерных игр

Соблюдайте режим дня

Проветривайте помещение

Удовлетворяйте потребность ребенка в познании нового (посещайте театр)

Не обрывайте резко занятие, интересное для ребенка

**Как избежать утомления у ребенка**

Сон полезен, но не заставляйте долго спать, если ребенок не хочет, он может просто полежать

Разговаривайте и играйте с малышом

Не заставляйте малыша долго ждать

Предлагайте новые игрушки, игры

Чередуйте спокойные и активные занятия

Чаще гуляйте