***Вечер в семье***

***1. Острые этические разговоры не переносите на позднее время.***

***2. Не давайте ребёнку кофе, крепкий чай, острые блюда.***

***3. Укладывайте ребенка в одно и то же время: не позже 21 часа.***

***4. Не рассказывайте перед сном страшных историй, не смотрите остросюжетные фильмы.***

***5. Не разрешайте конфликты взрослых при детях.***

***6. Не допускайте перевозбуждения ребенка.***

***7. Совершайте прогулки на свежем воздухе, о дне прошедшем, завтрашнем.***

***8. Сочиняйте и рассказывайте ребенку перед сном сказки о том, какой он умный, добрый, храбрый и вежливый.***

******