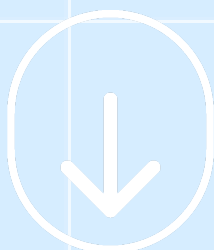


Формуємо розпорядок дня дитини правильно



гайд для батьків



Чому важливий розпорядок дня?

Стабільність і безпека.

Діти почуваються впевненіше, коли знають, що буде далі. Це знижує рівень тривожності.

Ефективність у навчанні.

Чіткий розклад допомагає уникати прокрастинації, зберігати концентрацію.

Здоров'я.

Регулярний сон, харчування й рух захищають від перевтоми та стресу.

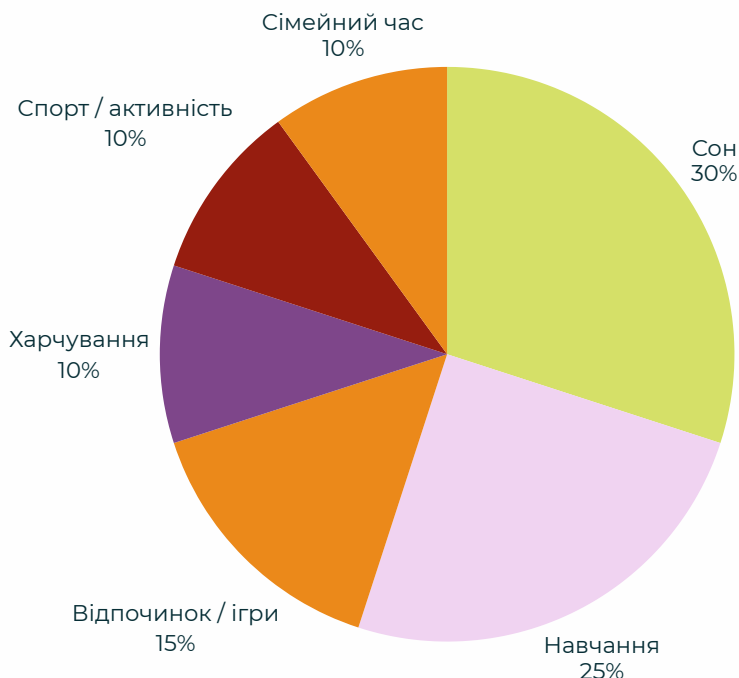
Баланс.

Правильний режим включає навчання, відпочинок, фізичну активність та час для сім'ї.

Відповідальність.

Дитина поступово вчиться самостійності й плануванню.

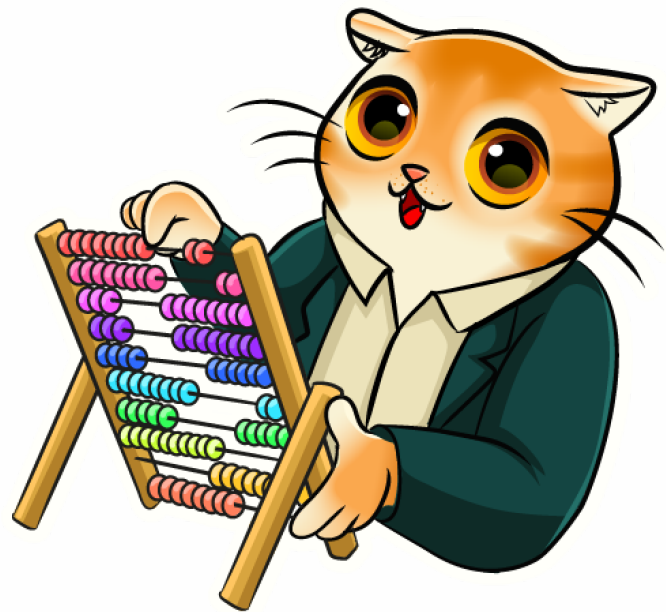
Інфографіка



Орієнтовний розпорядок дня

для учнів молодшого шкільного віку

- 07:30 – Підйом, гігієна, зарядка
- 08:00 – Сніданок
- 08:30–11:30 – Уроки (3–4 уроки по 30–35 хв + перерви)
- 11:30 – Перекус
- 12:00 – Прогулянка / активна гра
- 13:00 – Обід
- 14:00 – Відпочинок / сон (1 година)
- 15:00 – Виконання домашнього завдання (30–40 хв)
- 16:00 – Творчість / настільні ігри
- 18:00 – Вечеря
- 19:00 – Спільний час із сім'єю
- 21:00 – Підготовка до сну, читання казки
- 21:30 – Сон



Орієнтовний розпорядок дня

для учнів середнього шкільного віку

- 07:00 – Підйом, сніданок
- 08:00–13:00 – Уроки (5–6 по 40 хв)
- 13:30 – Обід
- 14:00 – Прогулянка / спорт
- 15:00 – Домашнє завдання (1,5–2 год, із перервами)
- 17:30 – Хобі / гуртки / музика
- 19:00 – Вечеря
- 20:00 – Вільний час (без гаджетів бажано)
- 21:30 – Підготовка до сну
- 22:00 – Сон



Орієнтовний розпорядок дня

для учнів старшого шкільного віку

- **06:30 – Підйом, зарядка, сніданок**
- **07:30–14:00 – Уроки (6–7 по 45 хв)**
- **14:30 – Обід**
- **15:00 – Відпочинок 30 хв**
- **15:30 – Виконання домашніх завдань (2–3 год, із перервами)**
- **18:30 – Гуртки / репетитори / самопідготовка**
- **19:30 – Вечеря**
- **20:00 – Вільний час (книги, творчість, легкі ігри)**
- **21:30 – Планування наступного дня**
- **22:30 – Сон**



Трекер виконання домашніх завдань

MON	SUBJECT	TASKS	DEADLINE	DONE
				☐
				☐
				☐
				☐
TUE	SUBJECT	TASKS	DEADLINE	DONE
				☐
				☐
				☐
				☐
WED	SUBJECT	TASKS	DEADLINE	DONE
				☐
				☐
				☐
				☐
THU	SUBJECT	TASKS	DEADLINE	DONE
				☐
				☐
				☐
				☐
FRI	SUBJECT	TASKS	DEADLINE	DONE
				☐
				☐
				☐
				☐

Notes

Чекліст ранкових справ

**Роздрукуй та постав галочку або
наклей стікер, коли виконано**

☐

1. Прокинутися вчасно

Піднятися з ліжка без “ще 5 хвилин”.

2. Гігієна

☐

Почистити зуби.

Вмитися / прийняти душ.

Причесатися.

☐

3. Одяг

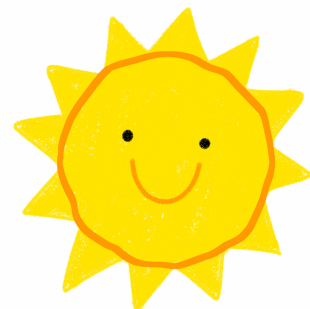
Одягнути чистий та зручний одяг для занять.

☐

4. Сніданок

З'їсти корисний сніданок (каша, яйце, фрукти).

Попити воду.



5. Робоче місце

☐

Підготувати зошити, ручки, підручники.

Перевірити заряд ноутбука/планшета.

Влаштуватися зручно за столом.

☐

6. Техніка

Перевірити інтернет-з'єднання.

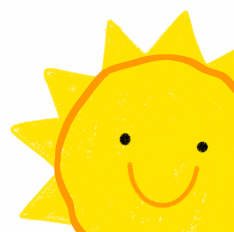
Увімкнути камеру та мікрофон (якщо потрібно).

☐

7. Налаштування на день

Подумати про 1 справу, яку хочу виконати сьогодні.

Усміхнутися й сказати собі: “Я впораюсь!”



Картки для перерв

Виріжте, скрутіть і запропонуйте витягнути дитині випадкову картку під час перерви та виконати завдання

Потягнись як кішка 🐱

Встань і зроби кілька великих потягувань руками вгору, у сторони та вниз.

Стрибки 🏃♂️

Зроби 10 стрибків на місці.

Присідання 💪

Зроби 5–7 присідань (повільно й правильно).

Глибоке дихання 🧘

Заплющ очі, вдихай на 4 рахунки, видихай на 4 рахунки. Повтори 3 рази.

Веселий танець 🕺

Включи музику і потанцюй 1 хвилину як заманеться.

Розтяжка 🌱

Дотягнися руками до пальців ніг, затримайся на 5 секунд, потім випрямися.

“Уяви повітряну кульку” 🎈

Уяви, що надуваєш величезну кульку. Робиш глибокий вдих і повільний видих.

Обійми 🤗

Обійми маму/тата, брата/сестру або навіть свою іграшку.

Міміка 😄

Зроби 5 кумедних гримас, щоб розсмішити себе або когось поруч.

Водна пауза 💧

Зроби ковток води й трохи походи по кімнаті.

Отримайте

Безкоштовний пробний урок



Отримати урок

На уроці викладач визначить рівень знань,
знайде прогалини та підкаже, що робити
для бажаних результатів

