ПІФАГОР

БОНУС ДО СТАТТІ

Шкільні канікули: календар, режим і чим зайняти дитину

Практичний воркбук — календар канікул, ідеї занять за віком, правила безпеки та м'яка адаптація до школи. Все, що потрібно батькам, щоб канікули стали відпочинком, а не стресом.

4
розділи

15
шаблонів і чеклистів

3
дні до м'якого старту

ЗАПИСАТИСЯ НА ДІАГНОСТИКУ

ВСТУП

Канікули — це відновлення, а не «школа вдома»

Найпоширеніша батьківська помилка — сприймати канікули як паузу, яку треба «заповнити» гуртками, репетиторами й додатковими завданнями. Насправді мозок дитини потребує канікул саме як періоду психологічного розвантаження: без цього повернення до навчання проходить важче, а не легше. Мета цього воркбука — допомогти спланувати відпочинок, який справді відновлює сили, і водночас не втратити навчальний ритм зовсім.

МАНІФЕСТ ЯКІСНОГО ВІДПОЧИНКУ

Канікули — не «школа вдома» і не суцільне ледарство, а керований баланс. Дитині потрібен м'який режим сну й харчування, час на нудьгу й вільну гру (саме там народжується творчість), фізична активність і живе спілкування — не тільки екран. Кілька коротких інтелектуальних активностей на тиждень підтримують тонус без відчуття «уроків». А головне — узгодженість між батьками: чіткі, спокійно пояснені правила знижують конфлікти краще, ніж жорсткий контроль.

Як працювати з воркбуком

КРОК	ЩО РОБИТИ
Плануйте разом з дитиною	Календар і активності з Розділів I–II працюють краще, коли дитина сама бере участь у виборі
Почніть з календаря	Спершу зафіксуйте офіційні дати канікул вашої школи (Розділ I) — це основа для всього подальшого планування
Домовляйтесь заздалегідь	Правила гаджетів і безпеки (розділи I та III) варто обговорити до початку канікул, коли всі спокійні — а не під час суперечки
Не заповнюйте кожен день	Достатньо 1–2 запланованих активностей з Розділу II на день — решта часу належить вільній грі
За 3 дні до школи	Запустіть план м'якої адаптації з Розділу IV — найкраща інвестиція у спокійний перший тиждень навчання

РОЗДІЛ І

Календарний планувальник та організація м'якого режиму



Основа спокійних канікул — чіткий календар і м'який, але передбачуваний розпорядок дня. Без цього навіть найкращі ідеї занять розсипаються в хаос.

1. Шаблон «Мій календар канікул 2026/2027»
2. Гайд «Комфортний день без похвилинного розкладу»
3. Сімейний договір про гаджети та екранний час

РОЗДІЛ І · 1

Мій календар канікул 2026/2027

Уточніть точні дати за офіційним графіком саме вашої школи і впишіть їх нижче — так усі домашні одразу бачитимуть, коли і скільки триває кожна перерва.

🍂 Осінні канікули

з _____ по _____

❄️ Зимові канікули

з _____ по _____

🌱 Весняні канікули

з _____ по _____

☀️ Літні канікули

з _____ по _____

ПОРАДА

Перенесіть ці дати у сімейний календар (папір на холодильнику чи спільний застосунок) одразу після заповнення — так їх бачать усі, хто піклується про дитину: батьки, бабуся, няня.

Комфортний день без похвилинного розкладу

Мета — не розклад «по годинах», а м'яке чергування блоків активності, яке зберігає здоровий ритм сну й харчування без відчуття режиму дня в літньому таборі.

БЛОК ДНЯ	ЩО ТУДИ ВХОДИТЬ
Неспішний ранок	Сніданок без поспіху, без екрана одразу після пробудження — тілу і мозку потрібен час «прокинутись»
Час для руху	Прогулянка, спорт, велосипед, танці — щодня хоча б 45–60 хвилин фізичної активності на свіжому повітрі
Вільні години	Час без запланованих справ і без прямих вказівок «чим зайнятись» — саме тут дитина вчиться сама організовувати дозвілля
Сімейний час	Спільна гра, готування їжі, перегляд фільму, розмова за столом — без телефонів у руках дорослих також

РОЗДІЛ І · 3

Угода про гаджети та екранний час

Заповніть і підпишіть разом із дитиною — домовленість, узгоджена спільно, викликає значно менше конфліктів, ніж правило, оголошене одноосібно.

Наші правила екранного часу на канікулах

1. Спершу справи, потім екран: прогулянка, побутові обов'язки й хоча б одна активність з Розділу II — тільки тоді ігри чи відео
2. Зони без гаджетів: за столом під час їжі, у спальні після ____:____ , під час сімейного часу
3. Максимум екранного часу на день: ____ годин (окремо для розваг; навчальні застосунки не рахуються)
4. Що робимо, якщо правило порушено: спокійно нагадуємо один раз, потім — коротка пауза з гаджетом без сварки

Підпис дитини

Підпис батьків

РОЗДІЛ II

Генератор ідей: чим зайняти дитину за віком та характером



Найкращі заняття на канікулах — ті, що відповідають темпераменту й віку дитини, а не запозичені з чужого списку «100 ідей». Знайдіть свій формат нижче.

1. Експрес-тест «Який формат відпочинку відновлює мою дитину?»
2. Каталог активностей: 6–9, 10–13, 14–17 років

РОЗДІЛ II · 1

Який формат відпочинку найкраще відновлює сили моєї дитини?

Оцініть кожне твердження від 1 (зовсім не про мою дитину) до 5 (дуже про неї) — результат підкаже, чи варто планувати активний спільний відпочинок, чи спокійні самостійні заняття.

БАЛ	ТВЕРДЖЕННЯ	ФОРМАТ
1–5	Після компанії однолітків моя дитина виглядає бадьорою й енергійною, а не втомленою	Активний / командний
1–5	Дитині подобаються рухливі ігри, змагання, спорт на свіжому повітрі	Активний / командний
1–5	Дитина із задоволенням годинами займається одна: малює, читає, конструює	Спокійний / творчий
1–5	Після галасливого дня дитині потрібен окремий тихий час, щоб «прийти до тями»	Спокійний / творчий

ЯК ЧИТАТИ РЕЗУЛЬТАТ

Вища сума в одній із колонок — переважний формат відновлення зараз. Найкращий план канікул поєднує обидва: кілька активних спільних активностей на тиждень і достатньо часу для спокійних самостійних занять, без перекосу в жоден бік.

РОЗДІЛ II · 2

Каталог активностей за віком

Оберіть 1–2 ідеї на тиждень — не потрібно встигнути все з переліку.

6–9 років

Молодші школярі

- [ ] **Домашній квест:** сховайте кілька підказок по квартирі, що ведуть до невеликого сюрпризу
- [ ] **Прості побутові досліди:** «танцююча» содова ракета, вирощування кристалів солі, кольорове молоко
- [ ] **Мінікнижка власноруч:** зшити кілька листків, придумати коротку історію й намалювати ілюстрації

10–13 років

Підлітки

- [ ] **Фотоісторія:** зняти й змонтувати серію фото з коротким сюжетом на телефон
- [ ] **Кулінарний експеримент:** самостійно приготувати нову страву за рецептом від початку до кінця
- [ ] **Самостійне планування дня:** дитина сама складає розклад одного дня канікул і втілює його

14–17 років

Старшокласники

- [ ] **Волонтерство:** короткий досвід допомоги — притулок для тварин, локальна ініціатива, благодійний збір
- [ ] **Короткий курс за інтересом:** безкоштовний онлайн-курс на 1–2 тижні з теми, що цікава саме дитині
- [ ] **Сімейний вечір без гаджетів:** раз на тиждень — настільна гра, фільм чи розмова без екранів у всіх

РОЗДІЛ III

Канікули в безпеці, коли батьки на роботі



Якщо дитина частину дня залишається сама, чіткі й заздалегідь обговорені правила — найкращий захист, набагато ефективніший за заборони в останню хвилину.

1. Пам'ятка «Сам удома: правила безпечного дня»
2. Чеклист-плакат на холодильник

РОЗДІЛ III · 1

Сам удома: правила безпечного дня

Роздрукуйте й обговоріть кожен пункт із дитиною до того, як вона вперше залишиться сама — правила мають бути звичними, а не новиною в момент тривоги.

Під час повітряної тривоги

1. Одразу йти в укриття або найбезпечніше місце за правилом «двох стін» — заздалегідь визначте це місце вдома разом
2. Взяти телефон, повербанк і воду, якщо це можна зробити швидко й безпечно
3. Повідомити батькам, що дитина в укритті — одним словом чи заготовленим повідомленням
4. Залишатися в укритті до відбою тривоги, навіть якщо здається, що «вже тихо»

Побутові прилади й безпека вдома

- [ ] Плита, духовка та праска — тільки ті прилади, які дорослі дозволили використовувати самостійно
- [ ] Не відчиняти двері незнайомим людям, навіть якщо вони називають ім'я мами чи тата
- [ ] На дзвінки з невідомих номерів по домашньому телефону не повідомляти, що дитина вдома сама
- [ ] У разі запаху газу, диму чи будь-якої тривожної ситуації — вийти з приміщення і одразу телефонувати батькам

РОЗДІЛ III · 2

Чеклист-плакат «Канікули, коли батьки зайняті»

Заповніть і повісьте на холодильник або інше видне місце — це швидка шпаргалка для дитини на день без нагляду.

ПУНКТ	ЗАПОВНИТИ
Телефон мами / тата	…
Телефон бабусі / сусідки / іншого дорослого поруч	…
Номер швидкої, поліції, пожежної	103 · 102 · 101
Дозволені маршрути прогулянок	…
Правило щодо гостей удома	…
Час обов'язкового зв'язку з батьками	…
Меню на день / що можна розігріти	…

РОЗДІЛ IV

Навчання без примусу та м'яка адаптація до уроків



Знання не «випаровуються» за кілька тижнів, якщо підтримувати їх легко й невимушено — а перший тиждень після канікул проходить спокійніше з планом м'якого старту.

1. Шпаргалка «Інтелектуальний тонус без підручників»
2. Ідеї на дощовий день: креатив без екрану
3. «М'який старт»: повертаємося до школи за 3 дні

РОЗДІЛ IV · 1

Інтелектуальний тонус без підручників

Математика й читання ховаються в повсякденних справах — досить залучати дитину до них свідомо, без відчуття «домашнього завдання».

- [ ] Рахувати бюджет покупок у магазині разом і прикидати суму на касі до того, як побачите чек
- [ ] Готувати за рецептом і переводити пропорції — «а якщо готуємо не на 4, а на 6 осіб, скільки треба борошна?»
- [ ] Читати вголос по черзі 15 хвилин перед сном — без обов'язкового переказу чи запитань після
- [ ] Грати в настільні та карткові гри, де рахунок очок — природна математика без зошита
- [ ] Обговорювати новини чи фільми, які дивилися разом — це розвиває мовлення краще за формальний переказ

Ідеї на дощовий день

🎨 Створи свій постер

Створити постер або комікс з вирізок газет, склеїти аплікацію з фотовідео або намалювати власну настільну гру з аркуша паперу та решток — без екрану й без підготовки.

🧹 Організація простору

Вибрати шафу чи куточок разом із дитиною, розібрати речі за категоріями або влаштуватися організаторами власного вигтовлення — невелика справа, яка вчить відповідальності та дає відчуття корисного результату.

🎭 Сімейний театр-експромт

Придумати коротку сценку з реквізитом з того, що є вдома, і розіграти її перед рештою чи відеодзвінком — відмінна альтернатива мультикам та телебаченню на дощовий день.

РОЗДІЛ IV · 3

М'який старт: повертаємося до школи за 3 дні

Різка зміна режиму в ніч перед першим уроком — головна причина втомленого й дратівливого першого тижня. Розтягніть перехід на три дні.

ДЕНЬ	ЩО ЗМІНЮЄМО
За 3 дні	Зсуваємо підйом і відбій на 30–40 хвилин ближче до шкільного режиму; повертаємо звичний час прийомів їжі
За 2 дні	Ще один зсув на 30–40 хвилин; разом збираємо й перевіряємо шкільне приладдя, одяг, розклад на перший тиждень
За 1 день	Повний шкільний режим сну; коротка «репетиція» ранку — будильник, збори, вихід з дому у звичний час без поспіху

ПОРАДА НАОСТАНОК

У перший навчальний день уникайте додаткових навантажень — гуртків, репетиторів, великих домашніх завдань. Дайте дитині один спокійний день, щоб знову звикнути до шкільного ритму.

ПІФАГОР

Відпочилі діти навчаються краще

Спланований, а не хаотичний відпочинок — це найкраща підготовка до нового навчального етапу. Повертайтесь до цього воркбука на початку кожних канікул.



Записатися на діагностику