

ЯК ОРГАНІЗУВАТИ РОБОЧИЙ
ДЕНЬ ШКОЛЯРА
В УМОВАХ КАРАНТИНУ
ТА ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Пам'ятка для батьків

СКЛАДІТЬ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

- Якщо у вашої дитини буде складено розпорядок, то через декілька днів організм звикне і їй легше буде зосереджуватися на уроках.
- Режим дня допоможе всій родині жити в єдиному ритмі і збереже ваші сили.
- Привчить дитину до порядку.

Як скласти розпорядок дня

Правило 1. Розпорядок необхідно скласти разом з дитиною.

Правило 2. Розпорядок має бути комфортним для дитини і для дорослих



Пункти розпорядку

- повноцінний сон
- фізичні навантаження
- сніданок, обід, вечеря.
- виконання уроків
- вільний час
- прогулянки (якщо не заборонено)
- допомога дитини вам по господарству (застеляння ліжка, миття посуду тощо залежно від віку)
- спільне дозвілля (перегляд фільмів, читання книжок, обговорення подій тощо)
- спільна діяльність (майстрування, спільне приготування їжі тощо)



Норми сну залежно від віку

 **МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ**

СКІЛЬКИ ГОДИН ПОТРІБНО СПАТИ ЛЮДЯМ РІЗНОГО ВІКУ



ВІК		РЕКОМЕНДОВАНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН СНУ НА ДОБУ	
	НОВОНАРОДЖЕНІ	0–3 МІСЯЦІВ	14–17 ГОДИН
	НЕМОВЛЯТА	4–12 МІСЯЦІВ	12–16 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	МАЛЮКИ	1–2 РОКИ	11–14 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	3–5 РОКІВ	10–13 ГОДИН, ВКЛЮЧНО З ДРІМОТОЮ
	ДІТИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	6–12 РОКІВ	9–12 ГОДИН
	ПІДЛІТКИ	13–18 РОКІВ	8–10 ГОДИН
	ДОРΟΣЛІ	18–60 РОКІВ	7 АБО БІЛЬШЕ ГОДИН ЗА НІЧ
		61–64 РОКІВ	7–9 ГОДИН
		65 РОКІВ ТА СТАРШОГО ВІКУ	7–8 ГОДИН

За даними Міністерства охорони здоров'я України

<https://moz.gov.ua/article/health/zdorovij-son-skilki-godin-treba-spati-i-chim-nebezpechne-nedosipannja->

ПОРАДИ

- Створіть куточок, де дитина буде виконувати завдання. Якщо у вашої дитини досі не було свого робочого куточка, саме час його зробити хоча б на час занять.
- Під час виконання дитиною завдань по можливості забезпечте в кімнаті тишу і не відволікайте
- Якщо дитина просить про допомогу, надайте її, але не робіть все за дитину. Використовуйте фрази на кшталт: «Добре, давай поміркуємо разом».

Намагайтеся не сварити дитину, натомість підбадьорюйте її:

- «Ти молодець»
- «У тебе все вийде»
- «Я в тебе вірю»
- «Спробуй ще раз»
- «Навчання не буває без помилок. Помилатися – це нормально»



СТВОРІТЬ ПОЗИТИВНУ ЕМОЦІЙНУ АТМОСФЕРУ В ДОМІ



Корисні посилання

- Подивіться з дитиною мультфільм із серії «Смешарики» про те, чому шкідливо недотримання розпорядку дня:

<https://www.youtube.com/watch?v=ofkbNrPN2zs>

- Якщо вам дуже важко домовитися з вашою дитиною, якщо ваша дитина дуже емоційна і не хоче виконувати ваших вимог, прочитайте інтерв'ю з відомим американським психологом Россом Гріном, в якому він дає поради батькам, як поводити себе з такою дитиною:

<https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/4945/>

- Пізнавальне відео для дорослих «Розпорядок дня великих людей»

<https://www.youtube.com/watch?v=8P6IPYddoyY>

Успіхів вам і вашим дітям!

*Практичний психолог,
Жур Тетяна Володимирівна*