Чек-лист “Готуємося до школи”

Цей чек-лист допомагає дитині легко повернутися до шкільного режиму після канікул. Він спрямований на те, щоб встановити звичний розпорядок дня, підтримати здорові звички та підготувати дитину до навчання без зайвого стресу. Завдяки цьому перехід до нового навчального року буде спокійним і організованим.

⏰ Прокидайся вчасно

Починай день із підйому о 8:00. Це допоможе твоєму організму звикнути до шкільного розпорядку, і перший день у школі пройде без зайвого стресу.

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

🪥 Ранкова рутина

Після того, як прокинешся, зроби легку зарядку, вмийся, почисти зуби та поснідай. Це допоможе тобі почуватися бадьоро і готово до продуктивного дня.

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

🥞 Готуй сніданок разом із батьками

Приготуй разом із батьками здоровий сніданок. Це дасть тобі енергію на весь день і допоможе піклуватися про своє здоров'я.

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

📖 Читай по 30 хвилин вранці

Виділи час на читання улюбленої книги або журналу. Це не лише цікаво, а й корисно для розвитку твоїх мовних навичок і мислення.

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

♟️ Роби короткі вправи для уваги та пам'яті

Грай у шахи, судоку чи пазли або повторюй табличку множення. Це допоможе тобі бути більш зосередженим і пам'ятати важливі речі.

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☀️ Виходь на прогулянку

Прогулянки на свіжому повітрі зміцнять твоє здоров'я, покращать настрій і допоможуть зарядитися енергією.

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

🤔 Склади план на день

Разом із батьками склади план на день, включаючи навчання, ігри та відпочинок. Це навчить тебе керувати своїм часом.

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

😉 Практикуй шкільні навички

Виріши кілька задач або напиши коротке есе, щоб відновити свої шкільні навички і підготуватися до навчання.

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

🛏️ Лягай спати до 22:00

Потрібно спати 9-11 годин, щоб почуватися добре і бути уважним протягом навчального дня.

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Нд

Як ми рекомендуємо користуватися чек-листом

- Кожен пункт чек-листа потрібно виконувати щодня протягом 7 днів перед початком школи.
- За виконання завдання ставте плюс, а за невиконання – мінус або будь-який інший символ, який подобається вашій дитині.
- Визначте призи: Узгодьте з дитиною призи, щоб у неї була мотивація: менший приз за 30 плюсиків, і більший — за всі 63 плюсики.
- Після завершення 7 днів підрахуйте плюси. Якщо кількість плюсів більш ніж половина, дитина отримує перший приз. За виконання всіх завдань – обидва призи.