

Распорядок дня школьника

Шаблон для печати — заполните под своего ребенка

Имя ребенка: _____

Класс: _____

Год: _____

Блок / дело	Пример времени	Ваше время
Подъем	7:00	_____
Умывание / одевание	7:00 – 7:20	_____
Завтрак	7:20 – 7:40	_____
Выход из дома	7:45	_____
Школа	8:00 – 13:30	_____
Обед	13:30 – 14:00	_____
Свободное время / отдых	14:00 – 15:00	_____
Домашние задания	15:00 – 16:30	_____
Кружки / прогулка	16:30 – 18:30	_____
Ужин	18:30 – 19:00	_____
Тихие занятия (чтение, игры)	19:00 – 20:30	_____
Подготовка ко сну	20:30 – 21:00	_____
Отбой	21:00	_____

Нормы сна по возрасту:

- 6-7 лет — 10-11 часов
- 8-10 лет — 9-10 часов
- 11-13 лет — 8-9 часов
- 14+ лет — 8-9 часов

Помните:

- Режим вводите постепенно — 1 блок в 2 недели
- Составьте расписание вместе с ребенком
- Один сбой — не повод отменять режим