

Рекомендации по распорядку дня ребенка на дистанционном обучении

- Сохранение ритма жизни. Привыкая к четкому распорядку дня, ребенок растет здоровым. У него хватает сил для физической активности, остается достаточно времени на отдых.
- Воспитание семейных ценностей. Распорядок дня должен стать частью общих правил. Родители должны привить интерес к совместным действиям и уважение к семейным традициям.
- Формирование практических навыков. Сформированные в детстве привычки помогают рационально использовать время: ребенок многое успевает, хотя никуда и не спешит. При этом он всегда настроен позитивно, так как не нервничает и не суетится.
- Ожидание развлечений. Распорядок дня - это не просто сухой перечень обязательных ежедневных действий, это гибкие правила. Уделите особое внимание выходным дням, наполните их приятными событиями.
- Приучение к дисциплине. Если соблюдать распорядок дня, ребенок будет знать, что подошло время садиться за уроки или готовиться ко сну, и он сделает все сам, без принуждения взрослых.
- Развитие самостоятельности и ответственности. Привыкнув к четкому распорядку, ребенок будет точно знать, что именно и в какое время ему делать. А внимание и одобрение со стороны взрослых будет вдохновлять детей и помогать формировать чувство ответственности.
- Умение контролировать стрессовые ситуации. Каждая перемена в жизни ребенка - стресс для его психики. Соблюдение распорядка дня поможет ему быстрее справиться со стрессом и вернуться в привычное русло.

